



# **Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa**

Kirjallisuuskatsaus

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi AMK

Kevät 2025

Heidi Kannari

Koulutus	Sosionomi AMK	
Tekijä	Heidi Kannari	Vuosi 2025
Työn nimi	Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa – Kirjallisuuskatsaus	
Ohjaaja	Liisa Harakkamäki	

---

Lasten käyttäytymisen haasteet ovat tutkitusti lisääntyneet, mikä näkyy myös varhaiskasvatuksessa. Ammatillaiset kokevat toisinaan keinottomuutta tilanteissa, joissa sekä lapsi että kasvattaja itse tarvitsisivat hyviä itsesäätelytaitoja. Kuvailevana kirjallisuuskatsauksena toteutetun opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa lasten itsesäätelyn kehityksestä ja sen tukemisen keinoista. Tavoitteena oli koota aikaisempien tutkimusten avulla tietoa aiheesta ja hyödyntää sitä varhaiskasvatustyössä. Lopputuloksena syntyi kuvaileva kirjallisuuskatsaus, josta löytyy valittujen tutkimusten perusteella tuotettua tietoa lapsen itsesäätelyn tukemisen keinoista varhaiskasvatusympäristössä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin lapsen kehittyviä itsesäätelytaitoja, tunnetaitoja, tunteiden säätelyä ja minäpystyvyyden kokemuksen merkitystä itsesäätelytaitojen harjoittelussa. Työssä pohdittiin myös lisääntyvän digitaalisuuden vaikutusta lapsen itsesäätelytaitoihin, sillä liiallisesti käytettynä digitaalinen media voi haitata lapsen itsesäätelyn kehitystä. Lisäksi opinnäytetyössä nostettiin esiin lasten lisääntyneet neuropsykiatriset oireet, jotka myös osaltaan vaikuttavat itsesäätelytaitojen harjoitteluun ja kehitykseen. Kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen etsittiin suomenkielisiä tutkimuksia vuosilta 2020–2025. Aineistohakuja tehtiin eri tietokannoista, joita olivat Finna.fi, Journal.fi, Google Scholar ja eri yliopistojen tietokannat. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui yhteensä seitsemän tutkimusta ja artikkelia. Tutkimukset analysoitiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttämällä.

Tutkimustulosten keskeisenä johtopäätöksenä voidaan todeta, että erilaiset tunnesäätelykeinot, vuorovaikutussuhteet sekä aikuisiin, että vertaisiin ja oppimisympäristön huomioiminen ovat tutkimuksen mukaan merkittävimpiä keinoja lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Aikuisten hyvät tunnetaidot, onnistunut tiimityö, lempeä vuorovaikuttaminen ja kiireetön kohtaaminen luovat myönteistä ja turvallista ilmapiiriä varhaiskasvatuksessa. Erityisesti aikuisten omien tunnesäätelytaitojen merkitys nousi tärkeimpänä lasten itsesäätelyn tukemisen keinona esille useammassa tutkimuksessa. Aikuisen tuki leikissä, mallintaminen ja kanssasäätely nähtiin myös yhtenä tärkeimmistä keinoista harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja arjen tilanteissa. Lisäksi oppimisympäristön muokkaaminen nähtiin tehokkaana keinona tukea lapsen itsesäätelytaitoja. Pienryhmien muodostamisen ja tilojen jakamisen lisäksi ympäristöstä voidaan luoda miellyttävämpi ja vähemmän kuormittava vähentämällä ylimääräisiä kuulo- ja näköärsykeitä ja kiinnittämällä huomiota ilman laatuun. Keskittymisen tukena voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä, kuten tuntoaistia stimuloivia leluja tai ajan hahmottamista helpottavaa sovellusta. Lisäksi kuvatuki on tärkeä apuväline asioiden muistamiseen, hahmottamiseen ja ennakointiin.

Lapsen itsesäätelyn kehitys aiheena on tärkeä ja kiinnostava, ja tutkimusta voisi lähteä laajentamaan moneen eri suuntaan. Jatkotutkimusehdotus voisi kohdistua siihen, miten lisääntyvä digitaalisen median käyttö vaikuttaa pienten lasten itsesäätelyyn ja aivojen kehitykseen. On todennäköistä, että digitaalisuuden lisääntyminen lisää tämän aiheen tutkimustarvetta lähivuosina.

Avainsanat Itsesäätelytaidot, tunnetaidot, tukikeinot, varhaiskasvatus

Sivut 30 sivua ja liitteitä 3 sivua

Degree Programme in Social Services

Author Heidi Kannari

Year 2025

Subject Supporting a child's self-regulation skills in early childhood education – a Literature review

Supervisor Liisa Harakkamäki

---

Challenges in children's behavior have increased worldwide, which can also be seen in early childhood education. Professionals sometimes feel helpless in situations where both the child and the adult would benefit from good self-regulation skills. The target of this descriptive literature review was to provide information on the development of children's self-regulation and ways to support it. The goal was to gather information from previous studies and use this research data in early childhood education work. The result was a descriptive literature review containing information, based on selected studies, about ways to support children's self-regulation skills in the early childhood education environment.

The theoretical part of the thesis discusses children's developing self-regulation skills, emotional skills, emotion regulation, and the importance of experiencing self-efficacy in practicing self-regulation skills. The thesis also explored factors which can challenge self-regulation. Increasing digitalization can disturb the development of children's self-regulation, when used excessively. Also, the thesis highlights the increase in children's neuropsychiatric symptoms, which also impact the practice and development of self-regulation skills. Studies in Finnish from the years 2020–2025 were searched for the descriptive literature review. The data searches were conducted in various databases, including Finna.fi, Journal.fi, Google Scholar, and the databases of different universities. Seven articles and studies were chosen to be included in the literature review. The studies were analyzed using inductive, data-driven content analysis.

The main conclusion of the research results indicates that various emotion regulation strategies, interpersonal relationships with both adults and peers, and consideration of the learning environment are the most important methods of supporting children's self-regulation skills. Adults' good emotional skills, successful teamwork, gentle and unhurried interaction create a positive and safe atmosphere in early childhood education. Especially the importance of adults' own emotion regulation skills was highlighted as the most important way to support children's self-regulation in several studies. Adult support during play, demonstration, and co-regulation were also seen as important ways to practice emotional and interpersonal skills in everyday situations. Additionally, modifying the learning environment was found to be an effective way to support children's self-regulation skills. By forming small groups and dividing spaces, the environment can be made more pleasant. It's also important to pay attention to air quality and reduce extra noise and clutter that disrupts focus. Concentration can be supported by different tools, such as toys stimulating the sense of touch or applications that help visualize time. Visual support, such as picture cards, is also an important tool for memory, perception and anticipation.

The development of children's self-regulation is an important and interesting topic, and research could be expanded in many different directions. Further research could focus on how the increasing use of digital media affects young children's self-regulation and brain development. The growing digitalization is likely to increase the need for research on this topic in the future.

Keywords Self-regulation skills, emotional skills, support methods, early childhood education

Pages 30 pages and appendices 3 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Itsesäätely ja itsesäätelytaitojen kehittyminen .....	1
2.1	Tunteet ja niiden säätely .....	3
2.2	Minäpystyvyys itsesäätelyn vaikuttimena .....	5
3	Itsesäätelyä haastavat tekijät .....	5
3.1	Digitaalisuus itsesäätelyn haasteena .....	6
3.2	Itsesäätelyn haasteet ja tuen tarve varhaiskasvatuksessa .....	7
4	Opinnäytetyön toteutus .....	9
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	9
4.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä .....	10
4.3	Aineiston hankinta.....	10
4.4	Tutkimusaineiston valinta .....	12
4.5	Aineiston analyysi .....	14
5	Tulokset .....	16
5.1	Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus .....	16
5.2	Tunnesäätelyn tukeminen .....	17
5.3	Oppimisympäristön muokkaaminen .....	19
5.4	Vertaissuhteiden tukeminen .....	22
5.5	Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys.....	24
6	Johtopäätökset.....	25
7	Pohdinta.....	27
	Lähteet.....	29

## Taulukot

Taulukko 1. Aineistonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	11
Taulukko 2. Tutkimusaineiston haku .....	12
Taulukko 3. Esimerkki alkuperäisilmauksen pelkistämisestä .....	15
Taulukko 4. Esimerkki aineiston ryhmittelystä eli klusteroinnista .....	15
Taulukko 5. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä .....	16

## **Liitteet**

Liite 1. Aineistohallintasuunnitelma

Liite 2. Taulukko 6. Kirjallisuuskatsauksen lopullinen aineisto

# 1 Johdanto

Lasten käyttäytymisen haasteet ovat lisääntyneet ja syitä ongelmien lisääntymiseen pohditaan julkisissa keskusteluissa (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 11). Lasten arki ja elinympäristö ovat muuttuneet monimutkaisemmaksi ja kuormittavammaksi, ja lasten lisääntyneet käyttäytymisen haasteet näkyvät myös varhaiskasvatuksessa (Sainio ym., 2020, s.12). Tutkimuksen mukaan itsesäätelykykyä voi kehittää erityisesti vanhemman tai muun kasvattajan avulla ja lapsi tarvitsee apua itsesäätelyynsä erityisesti varhaisina vuosinaan (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 116). Säätelytaitojen harjoittelu on tärkeää, sillä hyvät itsesäätelytaidot vaikuttavat tulevaisuudessa menestymiseen. Sosiaalinen menestyminen, terveys ja hyvinvointi sekä myöhemmin koko elämänhallinta ovat yhteydessä hyviin itsesäätelyn taitoihin. (Sainio ym., 2020, s. 25)

Työskennellessäni päiväkodissa huomaan, että lapselle oman toiminnan säätely voi olla haastavaa. Päiväkotiympäristö on täynnä erilaisia ärsykejä ja ärsyketulvia vaikuttaa lapsiin yksilöllisesti. Toiset lapset kuormittuvat helpommin melusta, visuaalisista ärsykkeistä ja kiireestä, kun taas toiset lapset pystyvät toimimaan monimutkaisemmissakin ympäristöissä. Ylivirittyneen lapsen on vaikea keskittyä omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn. Usein samat haasteet toistuvat päivittäin, mikä turhauttaa, kun haasteet eivät tunnu ratkeavan. Haasteet voivat näkyä esimerkiksi toiminnanohjauksen vaikeutena, haasteena odottaa omaa vuoroa tai aggressiivisena käyttäytymisenä. Osa haasteista selittyy ympäristötekijöillä, mutta joskus ongelmien taustalta löytyy neuropsykiatrisia syitä (Matilainen & Hewitt, 2024, s.28).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa lasten itsesäätelyn kehityksestä ja sen tukemisen keinoista. Tavoitteena on koota aikaisempien tutkimusten avulla tietoa aiheesta ja toteuttaa työ kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuskysymykseni on: ”Millä keinoilla lapsen itsesäätelyä voidaan tutkimusten mukaan tukea varhaiskasvatuksessa?” Aihe kumpuaa omasta kiinnostuksesta, sillä työskentelen varhaiskasvatuksessa ja kaipaan työhöni keinoja, joilla voin ratkaista tai ennaltaehkäistä lasten itsesäätelyyn liittyviä haasteita.

## 2 Itsesäätely ja itsesäätelytaitojen kehittyminen

Itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan lapsen kehittyvää taitoa, jolla lapsi pystyy säätämään omaa käyttäytymistään tilanteeseen sopivaksi (Sainio ym. 2020, ss. 23–28). Itsesäätely voidaan

jakaa kolmeen osaan, joita ovat tunteiden säätely, käyttäytymisen säätely sekä kognitiivinen säätely, jolla ihminen tietoisesti ohjaa omaa toimintaa ja ajattelua (Matilainen & Hewitt, 2024, s. 201). Itsesäätelyn avulla lapsi voi säädellä omia tunteitaan, käyttäytymistään ja ajatteluaan. Tämä taito kehittyy sitä mukaa, kun lapsi kasvaa ja taitoa päästään harjoittelemaan. Itsesäätelytaidot vaativat samalla tavalla harjoittelua kuin vaikkapa kävelemään ja pukemaan oppiminen. Oikea-aikainen ja riittävä harjoittelu tuottaa tulosta. Mikäli itsesäätelytaidoissa on puutteita, ne eivät poistu itsestään, vaan vaativat työstämistä myöhemmässä vaiheessa, jolloin ongelmat saattavat kasvaa suuremmiksi. (Sainio ym. 2020, ss. 23–28)

Parhaat mahdolliset lähtökohdat lapsen itsesäätelyn kehittymiselle saadaan, kun keskitytään lapsen hyvinvointia tukeviin tekijöihin. Tasapainoinen ravitsemus, riittävä määrä liikuntaa ja unta sekä turvallinen kasvuympäristö luovat pohjan, jonka avulla itsesäätely pääsee rakentumaan. Varhaiskasvatussuunnitelmassakin hyvinvointi määritetään lähtökohdaksi lapsen oppimiselle ja kehitykselle. Hyvinvointitekijät ovat päivittäin läsnä päiväkotiarjessa ruokailun, leikin, ulkoilun ja unen muodossa. (Sainio ym. 2020, s. 12) Arkitilanteissa päästään myös opettelemaan hyvinvoinnin taitoja, joita ovat esimerkiksi oman mielen malttaminen ja mielihyvän viivästyttäminen sekä toisten huomioon ottaminen (Sainio ym. 2020, s. 16). Siirtymätilanteissa lapsi harjoittelee toiminnanohjauksen taitoa ja impulssikontrollia pyrkiessään toimimaan ohjeiden mukaisesti. Välillä leikeissä pettymys, suuttumus ja riehakkuus ottaa valtaa ja silloin tarvitaan taitoa rauhoittua ja pysähtyä. (Sainio ym. 2020, s. 22) Nämä taidot vahvistavat lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin taitoja kannattaa harjoitella jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja aikuisen ymmärrys ja kanssasäätely on erittäin tärkeää varsinkin pienten lasten kanssa, joilla itsesäätelytaidot ovat vasta kehityksen alkuvaiheessa. (Sainio ym. 2020, ss. 17–18)

Pieni vauva viestii itkulla ja osoittamalla tyytymättömyyttä. Kun vauvan tarpeeseen vastataan toistuvasti vauvan säätelytaidot alkavat rakentua ja samalla syntyy turvallinen kiintymyssuhde. (Matilainen & Hewitt, 2024, s. 204) Alle kaksivuotiaana lapsen itsesäätely on pitkälti aikuisen kanssasäätelyn varassa. Lapsi pystyy tässä vaiheessa jo rauhoittumaan aikuisen ohjeen avulla. Kahden ja kolmen ikävuoden välillä itsesäätely alkaa kehittyä aikuisen ulkoisesta säätelystä vähitellen lapsen sisäiseksi kontrolliksi ja lapsi alkaa sisäistää aikuisen ohjeita ja toimia niiden mukaan. Kolmen ja viiden ikävuoden välillä itsesäätelytaidot kehittyvät nopeassa tahdissa ja lapsi alkaa ymmärtää toisten eriäviäkin mielipiteitä, joskin ajattelu on vielä usein itsekeskeistä. Moniosaisten ohjeiden noudattaminen onnistuu jo paremmin ja leikeissä pitkäjänniteisyys lisääntyy ja kyky kontrolloida omaa käyttäytymistä kasvaa. Viiden vuoden iästä alkaen keskushermoston

kehitys kiihtyy ja se auttaa vahvistamaan itsesäätelytaitoja. Itsekeskeisyys vähenee, kun ajattelutaidon kehityksen myötä on helpompi ymmärtää muiden näkökulmia. Yhteisleikit kavereiden kanssa onnistuvat jo paremmin ja lapsella on jo useita erilaisia keinoja oman käyttäytymisen ja tunteiden säätelyyn. (Sainio ym. 2020, ss. 97–98)

Lapsen itsesäätely kehittyy yhtä aikaa keskushermoston kanssa. Yksilölliseen kehitykseen vaikuttaa ympäristön lisäksi myös geneettisyys, sillä aivojen peruspalikat ovat synnynnäisiä, mutta kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Sainio ym. 2020, ss. 23–24) Itsesäätelyn keskeisimmät rakenteet sijaitsevat aivorungossa. Yllättävässä ja uudessa tilanteessa aivot valpastuvat, kun ne valmistavat ihmistä toimintaan. Liiallinen valpastuminen saa aivot ylivirittyneeseen ja stressinomaiseen tilaan. Tätä valpastumisen tilaa olisi hyvä oppia säätelämään. (Sainio ym. 2020, ss. 39–40) Mitä enemmän itsesäätelyn taitoa harjoitellaan, sitä enemmän taidot lisääntyvät, kun aivojen hermoverkot ja niiden väliset yhteydet vahvistuvat (Sainio ym. 2020, ss. 23–24). Itsesäätelykykyyn vaikuttava aivojen osa jatkaa kehittymistään varhaiseen aikuisuuteen asti (Riihonen & Koskinen, 2020, ss. 31–32).

## 2.1 Tunteet ja niiden säätely

Tunnetaidot ja tunteiden säätely kuuluu osaksi itsesäätelytaitoja (Sainio ym. 2020, s. 77). Lapsen tasapainoiseen tunne-elämän kehitykseen tarvitaan läheinen ja turvallinen suhde vähintään yhden aikuisen kanssa. Turvallinen suhde luo pohjan luottamukselle, jonka turvin voi ilmaista kaikenlaisia tunteita. Tunteiden sanoittaminen auttaa lasta tunnistamaan niitä, joten aikuisen rooli tunnetaitojen oppimisessa on merkittävä. Tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, ja oppiminen on elinikäistä. Tunnetaitojen harjoittelu alkaa siitä, kun pysähdytään ja havainnoidaan itsessä tapahtuvaa tunnereaktiota, tunnistetaan tunne ja nimetään se. Tunteen sietäminen on haastavinta, sillä tunteiden tukahduttaminen toistuvasti ei ole hyväksi, mutta tunnepurkauksillekaan ei pidä antaa valtaa, jos ne vahingoittavat muita ihmisiä. (Opetushallitus, 2025)

Ihmisen täytyy oppia toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla tunnekuohusta huolimatta ja välttää äärimmäisiä reaktioita (Sainio ym. 2020, s. 77). Tunteet ohjaavat monia toimintoja keho toiminnan säätelystä valintojen tekemiseen. Kun huomaa tunteiden vaikutuksen itsesäätelyyn, on helpompi luopua tunteiden ohjailusta ja käyttää itsesäätelyn apuna tietoista toiminnanohjausta. (Sainio ym. 2020, s.30) Tunteen kokeminen ja tunnusteleminen ilman reaktiota vaatii jo hyviä tunnetaitoja, mutta sitä kohden olisi hyvä pyrkiä. Tunnetta voi

opetella säätelemään esimerkiksi hengityksen ja mielikuvien avulla, tai kuuntelemalla musiikkia. Tunteen ilmaiseminen keskustelemalla tunnekuohun mentyä ohitse, on rakentavin tapa toimia. Tunteiden sanottaminen tilanteiden jälkeen auttaa lasta yhdistämään tunnesanoja oikeisiin tunteisiin. (Opetushallitus, 2025)

Tunteiden ja tunnereaktioiden säätelyyn vaikuttaa uloisimmat aivorakenteet, erityisesti etuotsalohkon toiminta, mutta reaktioihin liittyy myös kehollinen ulottuvuus, kun viestit lähtevät aivoista ihmisen autonomiseen hermostoon ja fysiologisiin järjestelmiin (Riihonen & Koskinen, 2020, ss. 31–32). Osa tunteista tuntuu vahvasti kehossa, esimerkiksi pulssin kiihtymisenä, käsien vapinana, lihasten jännittymisenä tai hikoiluna. Tällöin autonominen hermosto on kiihdyttänyt toimintaansa ja tunnemme kehomuutokset tunteina. Osa tunteista näkyy myös ulospäin ihmisen käyttäytymisessä, ilmeissä ja eleissä. (Opetushallitus, 2025)

Tunnesäätelyssä on kolme ulottuvuutta, vaistonvarainen pakene tai taistele -reaktio, mielihyvän saavuttamiseen suuntaava systeemi sekä yhteyteen ja kiintymiseen pyrkivä systeemi. Pieni vauva tarvitsee paljon apua tunteiden säätelyyn ja tyyntelyyn. Taaperoiässä aletaan opettelemaan sitä, että kaikkea, mitä haluaisi, ei saa heti ja että sosiaalisissa kanssakäymisissä on tiettyjä sääntöjä. Toisen kädestä ei voi ottaa lelua ja teoilla on seurauksia. Nämä sosiaaliset säännöt ovat haastavia kaikille lapsille ja niiden opetteluun menee kauan aikaa. Kasvattajien lisäksi myös muulla sosiaalisella ympäristöllä on tärkeä tehtävä lapsen toiminnan säätelyssä ja tunnetaitojen oppimisessa. (Riihonen & Koskinen, 2020, ss. 31–41)

Lapsen tunnetaidot rakentuvat askeleittain vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kehitykseen vaikuttavat monenlaiset ympäristötekijät sekä yksilöllinen emotionaalinen kehitys. Jo pieni vauva pystyy tunnistamaan tunteita toisen kasvoilta ja osaa reagoida itkulla toisen lapsen itkuun. Kaksivuotiaana lapsi osaa sekä lohduttaa että kiusata, ja hänellä on selvä pyrkimys vaikuttaa toisen tunteisiin. Kun lapsi täyttää kolme, toisen tunteiden huomioiminen alkaa kehittyä. Lapsen on helpompi asettua toisen asemaan ja kyky lohduttamiseen lisääntyy. Nelivuotiaana tunnetaidot ovat jo niin paljon kehittyneet, että lapsi pystyy piilottamaan omia tunteitaan. Viisivuotiaana lapsi pystyy jo nimeämään ja tunnistamaan tunteitaan, kuten surun, ilon ja vihan, jotka kuuluvat perustunteisiin. Kouluikään mennessä lapsi alkaa tunnistamaan abstraktimpia tunteita, kuten jännittyneisyys ja syyllisyys, ja taito omien tunteiden sanoittamiseen kasvaa. (Opetushallitus, 2025)

## 2.2 Minäpystyvyys itsesäätelyn vaikuttimena

Minäpystyvyys tarkoittaa sitä, miten yksilö uskoo kykyihinsä ja pystyvänsä suoriutumaan eri tilanteissa. Minäpystyvyys on osa sosiokognitiivista teoriaa, jonka on luonut Albert Bandura vuonna 1986. Minäpystyvyys muovautuu oman toiminnan, ympäristön palautteen ja niistä tehtyjen tulkintojen avulla. Banduran minäpystyvyys-teoriassa kokemukset on jaoteltu neljään osa-alueeseen, joita ovat onnistumiskokemukset, vertaiskokemukset, ympäristön palaute ja kannustaminen sekä eri tunnetilojen ja tuntemusten tulkinta tilanteissa. Aiemmissa tutkimushavainnoissa on osoitettu, että onnistumiskokemukset ovat näistä neljästä osa-alueesta vahvimmin yhteydessä minäpystyvyyteen. (Paananen, 2020, ss. 5–6)

Onnistumisen kokemuksilla ja positiivisella palautteella voidaan vahvistaa yksilön minäpystyvyyttä. Lapsen kehuminen tukee positiivista kasvua merkittävästi ja sen avulla lapsi alkaa ymmärtämään mitä häneltä toivotaan. Myönteinen palaute vahvistaa haluttua käytöstä ja lapsen usko omiin kykyihin kasvaa. Kehuminen vahvistaa myös itsetuntoa, joka auttaa yrittämään silloinkin, kun asiat eivät suju. (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 176)

Minäpystyvyyden kokemuksen avulla pystyy myös säätelemään omaa käytöstään erilaisiin tilanteisiin sopivaksi. Kun tuntee olonsa varmaksi ja kokee osaavansa ja onnistuvansa, on helpompi säädellä omaa toimintaa. Huono palaute kasvattaa epävarmuutta ja motivaatio itsesäätelyn ylläpitämiseen pienenee. Minäpystyvyydellä voi vaikuttaa itsesäätelyyn myös oppimistilanteissa ylläpitämällä tarkkaavaisuutta ja viemällä asioita loppuun asti. (Paananen, 2020, ss. 5–6)

## 3 Itsesäätelyä haastavat tekijät

Lasten muuttunut elinympäristö ja arki on kasvattajien kokemuksen mukaan lisännyt levottomuutta lasten käytöksessä, ja se on herättänyt tarpeen löytää lisää konkreettisia keinoja, joilla voidaan vahvistaa ja harjoitella itsesäätelyn ja hyvinvoinnin perustaitoja (Sainio ym., 2020, s. 12). Digitaalisuus on yhteiskunnassa vallitseva kasvuympäristö, jota hyödynnetään vuorovaikutuksessa ja oppimisessa. Liiallisella medialaitteiden käytöllä on kuitenkin hyvinvointia ja terveyttä uhkaavia vaikutuksia, kuten tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn häiriöitä, huonompi unenlaatu ja fyysisien aktiivisuuden väheneminen. On tärkeää löytää tasapaino terveiden elämäntapojen ja medialaitteiden käytön kanssa. (Sainio ym., 2020, s. 181–182)

On tavallista, että varhaiskasvatusikäisillä lapsilla on itsesäätelyn haasteita, sillä lasten aivot ovat vasta kehittymässä ja itsesäätelyn taitoja vasta harjoitellaan. Neuropsykiatriset haasteet kuitenkin vaikuttavat merkittävästi itsesäätelytaitoihin ja niiden harjoitteluun. (Matilainen & Hewitt, 2024, s.207) Tuen tarve varhaiskasvatuksessa on kasvussa valtakunnallisesti ja neuropsykiatrisen oireilu on lisääntynyt. Oiretietoisuuden kasvun myötä Neuropsykiatrisia oireita tunnistetaan enemmän, kuin aikaisemmin ja esimerkiksi ADHD diagnoosit ovat yleistyneet (Opetushallitus, 2022a). Tässä luvussa tarkastellaan itsesäätelyn haasteita digitaalisuuden lisääntymisen ja tuen tarpeen näkökulmasta.

### 3.1 Digitaalisuus itsesäätelyn haasteena

Digitaalinen osaaminen on tärkeää lasten koulutuksen näkökulmasta, sillä jokaisen on tärkeä saada tulevaisuutta varten riittävät digitaidot. Lasten kanssa tutkitaan miten digitaalisuutta voi käyttää osana arkea ja kuinka erilaisia sovelluksia voi hyödyntää muun muassa leikeissä, peleissä, tutkimisessa, taiteessa tai liikkuen. Digitaalisilla välineillä voi edistää luovaa ajattelua, yhteistoimintaa ja monilukutaitoa. (Opetushallitus, 2022b) Digitaalisuus on tärkeä osa tulevaisuutta, mutta samalla se on haaste lapsen kehitykselle ja hyvinvoinnille.

Digitaalisen median käytön konteksti on haasteellinen, sillä kasvava ruutu-aika haastaa hyvinvointia. Kuitenkin ruutuajalla voi tehdä nykyään monenlaisia asioita ja digitaalista mediaa voidaan käyttää myös hyvinvoinnin lisäämiseen esimerkiksi pelaamalla aktivoivia pelejä, jotka lisäävät lasten liikkumista. Aiemmin mitattiin lähinnä ruutuajan määrää, mutta digilaitteiden käytön määrät ovat nousussa osittain siksi, että myös niiden hyödyllisempi käyttö on lisääntynyt. On kuitenkin näyttöä, että medialaitteiden liiallisella käytöllä on negatiivinen vaikutus lapsen terveeseen kehitykseen ja hyvinvointiin. (Sainio ym., 2020, ss. 179–180) Tutkimusnäytön perusteella voidaan tulkita, että lapset, joilla on itsesäätelyn ja tarkkaavaisuuden haasteita, ovat suuremmissa riskissä ajautua älylaitteiden liialliseen käyttöön (Aro, 2021, ss.42–43).

Digitaalisen median käyttö lasten keskuudessa on lisääntynyt räjähdysmäisesti. Digilaitteet ovat yhä varhaisemmin lasten ulottuvilla, jopa vauvaiästä lähtien ja määrän tiedetään lisääntyvän sitä mukaa, kun lapsi kasvaa. Vuonna 2013 tehdyn mediabarometrin mukaan puolet yksivuotiaista ja lähes kaikki kaksivuotiaat katsoivat kuvaohjelmia lähes päivittäin. (Sainio ym., 2020, s. 179) Nopeatempoisten ohjelmien runsas katsominen alle 3-vuotiaana

on havaittu olevan yhteydessä myöhemmin havaittaviin tarkkaavaisuuden haasteisiin (Aro, 2021, s. 42).

Pienen lapsen aivot ovat vasta kehittymässä ja liialliset mediasisällöt uhkaavat muovata lapsen aivoja haitallisesti. Medialaitteilta katsotaan paljon nopeatempoisia sisältöjä, joiden vaikutus on yhdistetty lapsen kehittyvään itsesäätelyyn heikentävästi. Muovautuvat aivot tottuvat helposti liialliseen stimuloivan median käyttöön, jolloin lyhytjänteisyys lisääntyy ja tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky heikkenevät. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että lasten liiallinen median käyttö on vaikuttanut kognitiivisten taitojen lisäksi myös kielelliseen kehitykseen ja heikentänyt oppimistuloksia. Maailman terveysjärjestö WHO:n suosituksen mukaan alle kaksivuotiaille ei suositella ruutu-aikaa ollenkaan, sillä tutkimukseen perustuvan tiedon mukaan he eivät hyödy edes opettavaisesta ruutuajasta juuri mitenkään. Sen sijaan kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa auttaa heitä oppimaan. (Sainio ym. 2020, ss. 186–188)

### **3.2 Itsesäätelyn haasteet ja tuen tarve varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvatus luo perustan lapsen elinikäisen oppimisen polulle, ja se on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Sen tavoitteena on myös tukea lapsen oppimisen lähtökohtia ja inklusiivisen periaatteen mukaan toteuttaa koulutuksellista tasa-arvoa mahdollistaen jokaiselle lapselle osallistumisen varhaiskasvatukseen kulttuurisesta taustasta tai tuen tarpeesta riippumatta. (Opetushallitus, 2022b, s. 18) Jokainen lapsi ansaitsee tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi osana yhteisöä ja varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää hyvän ja turvallisen lapsuuden toteutumista. Lapset tuovat varhaiskasvatukseen mukanaan yksilölliset elämäkokemuksensa ja kotonaan oppimansa toimintatavat ja vuorovaikutusmallit. (Opetushallitus, 2022b, ss. 21–22)

Varhaiskasvatuslaissa sanotaan, että varhaiskasvatuksessa työskentelyn tulee edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia ottamalla huomioon lapsen ikä ja kehitys. Lapsen etu on aina ensisijainen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 §3) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden avulla pyritään toteuttamaan koko maassa yhdenvertaista, laadukasta ja kehittyvää varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatus yhdistää kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudeksi, jota toteutetaan tavoitteellisesti ja pedagogiikkaa painottaen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018).

Varhaiskasvatuksessa järjestetään jokaiselle lapselle hänen oman kehityksensä ja tarpeidensa mukaista kasvatusta, opetusta ja hoitoa sekä tarvitsemaansa tukea. Mikäli lapsella esiintyy tuen tarvetta, varhaiskasvatuksen järjestäjän tulee viipymättä arvioida ja järjestää tarvittavaa tukea. Oikea-aikainen ja yksilöllinen tuki edistää lapsen oppimista ja hyvinvointia ja ehkäisee samalla tehokkaasti ongelmien lisääntymistä ja laajenemista ja syrjäytymisriski vähenee. (Opetushallitus, 2022b, ss. 58–60)

Lapsella on oikeus saada yleistä tukea osana perustoimintaa heti, jos tuen tarve ilmenee. Yleinen tuki on ensimmäinen käyttöön otettava tukikeino ja se muodostuu yksittäisiä lyhytaikaisista tukitoimista. Mikäli yleinen tuki ei riitä, otetaan käyttöön yksilöllisesti suunniteltu tehostettu tuki heti tarpeen ilmetessä. Tehostettu tuki muodostuu useammasta yksilöllisesti yhdistetystä tuen muodosta ja on yleensä pitkäkestoisempaa kuin yleinen tuki. Kun tehostettu tuki ei riitä, otetaan käyttöön erityinen tuki. Erityisen tuen päätöksen voi saada vamman, sairauden, kehityksen viivästymän tai muun merkittävästi toimintakykyä haittaavan syyn vuoksi. Erityinen tuki muodostuu useasta päällekkäisestä ja pitkäaikaisesta tukimuodosta. Tuki voi olla joko pedagogista, rakenteellista tai hoidollista. (Opetushallitus, 2022b, ss. 62–63)

Tuen tarve on kasvussa valtakunnallisesti ja erityisesti neuropsykiatrinen oireilu on lisääntynyt. Oiretietoisuuden kasvun myötä neuropsykiatrisia oireita tunnistetaan enemmän, kuin aikaisemmin ja erilaiset diagnoosit ovat yleistyneet. Oppimis- ja ohjauskeskus Valterin vuoden 2022 alussa valmistuneen opetushallituksen selvityksen mukaan lasten oppimiseen liittyvä tuen tarve on kasvamassa valtakunnallisesti. Selvityksen tekemiseen osallistui kuntien opetus- ja sivistysalan päättäjiä ja sairaanhoitopiireillä on asiasta samansuuntainen näkemys. Varhaiskasvatuksessa työskentelevistä toimijoista 68 prosenttia oli sitä mieltä, että tuen tarve on kasvussa ja kaikkien vastanneiden mielestä tuen tarve ei ole ainakaan vähenemässä. Tuloksista voisi päätellä, että ongelmat ovat lisääntyneet tai ongelmat ovat monimutkaisempia kuin aikaisemmin. (Opetushallitus, 2022a.)

Veijalaisen (2020, ss. 52–54) tutkimuksen mukaan itsesäätely on vahvasti yhteydessä lasten erityisen tuen tarpeeseen. Heikomman itsesäätelykyvyn omaavat lapset kuuluvat selkeästi useammin erityisen tuen piiriin, kuin ne lapset, joilla on hyvät itsesäätelytaidot. Heikot itsesäätelytaidot näkyvät myös haastavien tilanteiden välttelynä ja kyvyttömyytenä joustaa ja sopeutua vuorovaikutustilanteissa. Itsesäätely on myös vahvasti yhteydessä lasten erilaisiin taitoihin, kuten metakognitiivisiin taitoihin, kielellisiin, motorisiin, sekä sosiaalisiin taitoihin.

Neuropsykiatrisesti oireilevat lapset ovat erityisen herkkiä ympäristön ärsykeille. Haasteita voi olla esimerkiksi aistihavainnoissa, keskittymisessä, sosiaalisten tilanteiden hahmottamisessa tai toiminnanohjauksessa. Tunnesäätelyssä voi olla erityisiä vaikeuksia ja vuorovaikutustilanteissa voi olla vaikea ymmärtää, millainen toiminta tuottaa mielihyvää tai pahaa mieltä toisille. (Riihonen & Koskinen, 2020, ss. 118–120) Neuropsykiatrisesti oireileville lapsille suunnitellut tukikeinot toimivat myös muun lapsiryhmän kanssa, sillä muutkin lapset hyötyvät samoista tukikeinoista (Matilainen & Hewitt, 2024, s.18).

Neuropsykiatriset oireet johtuvat aivojen rakenteista ja ovat synnynnäisiä ominaisuuksia. Oireita voidaan kuitenkin hitaasti lievittää ohjauksen avulla. Lapsi voi oppia ohjauksen avulla toimimaan haasteidensa kanssa ja saada lisää keinoja käyttäytymisen ja tunteiden säätelyyn. Ongelmat saattavat iän myötä helpottaa, vaikka eivät täysin häviäisikään. (Riihonen & Koskinen, 2020, ss. 118–120) Jos samat haasteet toistuvat usein neurokirjopiirteisen lapsen kanssa, on syytä tarkastella ratkaisua ympäristön ja olosuhteiden muokkaamisen näkökulmasta lapsen toiminnan muuttamisen sijaan. Toiminnan muuttamiseen ohjaaminen voi saada aikaan sen, että lapsi oppii piilottamaan neurokirjon piirteitään. (Matilainen & Hewitt, 2024, ss. 94–95)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

Toteutan opinnäytetyöni kirjallisuuskatsauksena kerätäkseni tietoa lapsen itsesäätelytaidoista ja hyödyntääkseni jo olemassa olevaa tietoa aikaisemmista tutkimuksista. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyön menetelmänä on tutkimusmetodi, jossa tutkitaan valmiiksi olemassa olevia tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan luoda laaja kokonaiskuva tutkimusongelmasta ja arvioida sekä kehittää toimintaa teorian avulla. (Marjamaa & Sinisalo, 2022) Kirjallisuuskatsauksen tyyppejä on erilaisia, ja valinta riippuu katsaukselle asetetusta tavoitteesta. Tämän opinnäytetyön menetelmäksi on valikoitunut kuvaileva kirjallisuuskatsaus, sillä se on tyypiltään yleiskatsaus, joka sopii laajojen aineistojen tutkimiseen. (Salminen, 2011, ss. 6–7)

### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa lasten itsesäätelyn kehityksestä ja sen tukemisen keinoista päiväkodin työntekijöille. Tavoitteena on koota aikaisempien

tutkimusten avulla tietoa aiheesta ja toteuttaa työ kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Lopputuloksena syntyy kirjallisuuskatsaus, josta löytyy aikaisempien tutkimusten näyttöön perustuvaa tietoa lapsen itsesäätelyn tukemisesta. Tutkimuskysymys on: ”Millä keinoilla lapsen itsesäätelyä voidaan tutkimusten mukaan tukea varhaiskasvatuksessa?”

## 4.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kuvaileva eli narratiivinen kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan kevyt yleiskatsaus, jossa ei ole tiukkoja eikä tarkkoja sääntöjä ja ehkä juuri siksi se on yksi yleisimmin käytetty katsauksen tyyppi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla on tarkoitus kuvata tietyn aihealueen tutkimusta, joka on viime aikoina ollut esillä. Kirjallisuuskatsauksessa käytetään laajoja aineistoja, jolloin myös ilmiötä pystytään kuvailemaan laaja-alaisesti. Kirjallisuuskatsaus tiivistää aiemmat tutkimukset muodostamalla niistä synteetin, jonka avulla on mahdollista tehdä johtopäätöksiä. (Salminen, 2011, ss. 6–7)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen eteneminen voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joita ovat: 1. tutkimuskysymyksen muodostus, 2. aineiston valitseminen, 3. kokonaisuuden muodostaminen ja 4. tuotoksen tarkastelu. Aineisto valitaan systemaattisesti taulukoimalla ja käyttämällä poissulkukriteerejä. Aineisto valintaa kutsutaan eksplisiittiseksi silloin kun valitut tietokannat ja käytetyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit raportoidaan. (Marjamaa & Sinisalo, 2022) Kirjallisuuskatsauksen tekeminen vaatii sinnikkyyttä, ongelmanratkaisukykyä ja luovuutta, jotka saavuttaakseen on tärkeä rajata aihe itseään motivoivalla tavalla (Vilka, 2023, s. 17). Oma kiinnostus aiheeseen voi kuitenkin helposti vaikuttaa tuloksiin vääristävästi, joten tuloksia ei pidä ennakoida tai toivoa tietynlaista lopputulosta, jotta tulokset säilyvät neutraaleina ja objektiivisina (Vilka, 2023, ss. 13–14).

## 4.3 Aineiston hankinta

Tutkimuskysymyksen tai -kysymysten muotoilun jälkeen valitaan sopiva aineisto. Tutkija määrittelee aiheensa keskeiset hakusanat, joiden avulla lähdetään etsimään aineistoja sähköisistä tietokannoista. Mukaanotto- ja poissulkukriteereiden määrittämisen avulla aihealue pysyy hyvin rajattuna. Aineiston kokoa on helppo rajata valitsemalla tietty kieli tai muuttamalla julkaisujen aikaväliä. (Vilka, 2023, ss. 55–56) Kun hakuprosessissa aloitetaan aineiston seulonta, on tärkeää tehdä muistiinpanoja, jotta aineiston valinnan perusteet ovat näkyvillä ja kirjallisuuskatsauksen läpinäkyvyys ja luotettavuus toteutuisi

paremmin. Hakujen tulisi myös olla toistettavissa, mikä onnistuu tarkkojen ohjeiden avulla. (Vilka, 2023, s. 74)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa aineiston hankinta tapahtui eri tietokannoista tehdyillä asiasanahauilla. Käytettyjä tietokantoja olivat Google Scholar, Journal.fi ja Finna.fi ja eri yliopistojen tietokannat. Tarkoituksena oli löytää lapsen itsesäätelyn tukemisesta kertovia tutkimuksia ja tutkimusartikkeleita. Aineistohaussa noudatin erilaisia sisäänotto- ja poissulkukriteereitä, joilla sain mahdollisimman ajankohtaista ja tietoa lapsen itsesäätelytaitojen tukemisesta. Päätin rajata aineistot julkaisuvuosien 2020–2025 välille. Lisäksi käytin poissulkukriteerinä opinnäytetöitä, jolloin valitut tutkimukset tulevat olemaan vähintään pro gradu -tasoisia tutkimuksia. Kaikki sisäänotto- ja poissulkukriteerit on taulukoitu seuraavaan taulukkoon 1.

Taulukko 1. Aineistonhaun sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Julkaistu 2020–2025	Julkaistu ennen vuotta 2020
Aineisto suomeksi	Aineisto muulla kielellä
Aineisto ilmainen	Aineisto maksullinen
Tieteellinen julkaisu, tutkimus, artikkeli, pro gradu tutkielma	Amk- opinnäytetyö, kandidaatin tutkielma
Aineisto käsittelee lapsen itsesäätelyn tukemista varhaiskasvatuksessa	Aineisto ei käsittele lapsen itsesäätelyn tukemista varhaiskasvatuksessa

Aloitin tiedonhaun ja aineiston keräämisen syksyllä 2024. Kaikista käyttämästäni tietokannoista löytyi jonkin verran aineistoa, mutta Google Scholarista löytyi eniten tuloksia ja sieltä valikoitui eniten aineistoa. Käytin tiedonhaussa hakusanoina ”lapsen itsesäätely varhaiskasvatuksessa”, ”lapsen itsesäätely” ja itsesäätely AND varhaiskasvatu\*. Aloitin haun Google Scholarista käyttämällä hakusanana lauseen osaa ”lapsen itsesäätely varhaiskasvatuksessa”. Rajasin pois theseus.fi-sivuston, kandidaatin tutkielmat ja opinnäytetyöt. Tällä haulla tuli 372 osumaa, kun vielä rajasin aineiston aikavälin vuosille 2020–2025. Rajasin myös muilla sivustoilla aineiston samalla tavalla laittamalla aikavälin 2020–2025 ja jättämällä aineiston ulkopuolelle opinnäytetyöt ja kandidaatin tutkielmat. En ottanut mukaan myöskään koulumaailmaan sijoittuvia aineistoja. Poissulkukriteerit täyttäviä hyvin aiheeseen sopivia tutkimuksia oli todella paljon, joten aiheen yleisyydestä voi päätellä, että tarvetta laadukkaalle tutkimukselle aiheesta lasten itsesäätelyn tukemisesta

olisi enemmänkin tilausta. Alustavan valikoinnin perusteella tutkimusaineistoksi valikoitui yhteensä kahdeksan tieteellisesti hyväksyttyä artikkelia, tutkimusta ja julkaisua sekä seitsemän pro gradua, mutta lopullisen karsinnan jälkeen aineiston määräksi jäi seitsemän tutkimusta. Tiedonhaun tulokset on eritelty seuraavassa taulukossa 2.

Taulukko 2. Tutkimusaineiston haku

Tietokanta	Hakusana	Tulokset	Valitut
Google Scholar	"Lapsen itsesääätely varhaiskasvatuksessa" NOT Theseus, NOT opinnäyte, NOT kandidaatin	372	3
Finna.fi	Lapsen itsesääätely	27	1
Oulurepo.fi	Itsesääätely varhaiskasvatuksessa	205	1
Trepo.fi	Itsesääätely varhaiskasvatuksessa	93	1
Jyx.fi	Itsesääätely AND varhaiskasvatu*	22	0
Journal.fi	Itsesääätely AND varhaiskasvatu*	30	1

#### 4.4 Tutkimusaineiston valinta

Tässä luvussa käsittelemme aineiston laatua ja aineiston valintaa. Tutkimusaineistoa valitessa uusia tutkimuksia on syytä tutkia perusteellisesti, jolloin pääsee mahdollisimman hyvin perille omalla alalla vallitsevista näkemyksistä ja keskusteluaiheista. Mitä enemmän tutkimusaiheesta tietää valmiiksi, sitä helpommin pääsee aiheen ytimeen ja löytää oikean näkökulman aiheen tutkimiseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 126–127) Aihe, lapsen itsesääätelyn tukeminen, on kiinnostanut minua pitkään ja olen seurannut julkista keskustelua aiheesta. Tutkimuksia etsiessäni huomasin, että lasten itsesääätelyn haasteista löytyi todella paljon opinnäytetöitä ja kandidaattitutkimuksia. Päätelmäni mukaan aihe herättää selvästi kiinnostusta lasten kanssa työskentelevien parissa, sillä alan tulevat kasvatuksen ammattilaiset tunnistavat lisääntyvät haasteet lasten itsesäätelystä työskennellessään päivittäin aitiopaikalla todistamassa tilannetta. Harmillisesti opinnäytetyöt ja kandidaattitutkimukset on rajattu pois omasta tutkimusaineistostani, sillä ne eivät edusta työhöni

vaadittavaa riittävän laadukasta tutkimusta. Olen kuitenkin tutustunut moniin töihin saadakseni lisää näkemystä aiheeseen.

Alustavan valinnan perusteella tutkimusaineistoksi sopivaa materiaalia löytyi yhteensä 15 tutkimusta, ja niiden tarkempi läpikäyminen osoitti, että noin puolet tutkimuksista ei kuitenkaan soveltunut aineistoksi, koska kriteerit eivät täytyneet. Jyväskylän yliopiston sivuilta löytynyt englanninkielinen teksti vaikutti laadukkaalta ja hyvin aiheeseen sopivalta, mutta päädyin jättämään aineiston pois, sillä kielitaidosta johtuva väärinymmärryksen vaara on aina olemassa, kun tarkastellaan vieraalla kielellä tehtyä tutkimusta. Tästä syystä lisäksi poissulkukriteereihin muut kielet kuin suomi. Esikouluikäisten lasten itsesäätelystä oli valikoitunut kaksi aineistoa, ja ensin ajattelin, että toisen voisi jättää pois, mikäli sisällöt ovat lähellä toisiaan. Tarkempi perehtyminen kuitenkin osoitti, että molemmat olivat hyviä aineistoja mukaan otettavaksi, sillä toinen aineisto käsitteli itsesäätelyn tukemista laajasti ja kokonaisvaltaisesti ja toisessa aineistossa käsiteltiin tunnetaitomenetelmän käyttöä itsesäätelyn tukena.

Tutkimusaineistoksi valikoitui alustavasti myös tupla-aineisto Muksuoppi-menetelmästä, mutta päädyin jättämään pois toisen aineiston, sillä se oli huomattavasti suppeampi, eikä antanut juurikaan lisäarvoa tutkimusaineistoon. Kahdessa muussa tutkimuksessa lapsen itsesäätelyn haasteita peilattiin aikuisen tunnetaitojen hallinnan ja stressin vaikutuksen näkökulmasta. Oman kokemukseni mukaan varhaiskasvatusympäristö on täynnä kuormitusta ja ympäristön ärsykeitä, jotka kuormittavat sekä aikuisia että lapsia, jolloin itsesäätelyn haasteita voi helposti esiintyä lasten lisäksi myös ammattilaisilla. Päädyin valitsemaan molemmat tutkimukset mukaan aineistooni, sillä koen että työssä stressaantuminen vaikuttaa helposti omaan kykyyn tukea lapsen itsesäätelytaitoja päiväkotiarjessa.

Veijalaisen Väitöskirja ja artikkeli pääsivät heti mukaan alustavaan aineistoon, sillä nopeasti silmäiltynä vaikutti, että niissä oli kiinnostavaa ja syvällistä tutkimusta lapsen itsesäätelystä. Syvempi tarkastelu kuitenkin osoitti, ettei aineistoista löytynyt näkökulmaa itsesäätelyn tukemisen keinoille, joka on oman tutkimukseni aihe, joten Veijalaisen tekstit eivät päässeet lopulliseen tutkimusaineistooni mukaan. Päätin kuitenkin käyttää Veijalaisen tutkimusaineistoa lähteenä työni tietoperustassa, sillä hänen tutkimuksessaan oli paljon hyvää ja laadukasta tietoa käyttöön otettavaksi. Aineiston lähemmän tarkastelun ja hakukriteereiden muokkauksen avulla lopulliseksi tutkimusaineistoksi valikoitui seitsemän tutkimusta ja artikkelia, joiden sisältöä tutkittiin tarkasti. Liitteenä olevassa taulukossa 6 on listattuna kirjallisuuskatsaukseen valikoitunut aineisto.

## 4.5 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikenlaisissa laadullisissa tutkimuksissa. Laadullisessa analyysissä puhutaan usein induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 87) Tämän kirjallisuuskatsauksen menetelmänä toimii induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi.

Kun aineistoa luetaan, tulee valita ja merkitä selkeä aihealue, joka kiinnostaa, ja jättää muu aineisto tutkimuksen ulkopuolelle (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 78). Aineiston valinnan jälkeen suoritetaan sisällönanalyysi, jonka tavoitteena on luoda selkeä ja tiivis kuvaus ilmiöstä ja sen kehityskulusta, joka on tutkittavana. Sisällönanalyysi jakautuu kolmeen vaiheeseen, joita ovat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden muodostaminen eli abstrahointi. Ensin aineistosta etsitään ja pelkistetään tutkimuskysymyksiin vastaavia aihekokonaisuuksia. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään ja nimetään aiheen mukaan alaluokiksi, joista lopuksi luodaan teoreettisia käsitteitä, joiden avulla voidaan tehdä johtopäätöksiä ja saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 92–93)

Redusointi eli pelkistäminen voi tapahtua niin, että aineistosta karsitaan epäolennainen ja etsitään tutkimuskysymykseen vastaavia ilmaisuja. Samaa asiaa kuvaavat ilmaisut voidaan yhdistellä näkökulmia laajentaen ja saaden samalla aineistosta irti kaiken mahdollisen. Yhdestä lauseesta on mahdollisuus löytää useampiakin pelkistettyjä ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 88) Etsin aineistoista tutkimuskysymykseen vastaavia lauseita ja lauseen osia, eli alkuperäisilmauksia, jonka jälkeen ilmauksia pelkistetään ja luokitellaan. Tutkimuskysymykseni on: ”Millä keinoilla lapsen itsesääätelyä voidaan tukea varhaiskasvatuksessa?” Aineistosta löytyy esimerkiksi tutkimuskysymykseen vastaava alkuperäisilmaus, joka kuuluu näin: ”Lapsen tunnesääätelyä tuettiin sekä ennakoivasti että tunteen syntyessä lapsen tunteet hyväksyen, myötäeläen ja tunteen taustalla olevia syitä ymmärtäen.” Pelkistettynä alkuperäisilmaus voidaan jaotella mm. sanoihin tai lauseen osiin; ennakoiva tunnesäätely, tunteiden hyväksyminen ja ymmärrys sekä tunnesäätelyn tukeminen.

Ennen varsinaista luokittelua aineiston läpikäynnissä voidaan käyttää apuna koodausta, jolla tekstistä uudelleen nousevat teemat merkitään valitulla värillä tai käytetään esimerkiksi alleviivauksia helpottamaan tekstin hahmottamista. Koodaus toimii jäsentelyn apuna ja auttaa säilyttämään työskentelyssä punaisen langan. (Kallinen & Kinnunen, 2021) Seuraavassa taulukossa 3 on esimerkkinä alkuperäisilmaisun pelkistämisestä.

Taulukko 3. Esimerkki alkuperäisilmauksen pelkistämisestä

<b>Alkuperäisilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>
”Lapsen tunnesäätelyä tuettiin sekä ennakoivasti että tunteen syntyessä lapsen tunteet hyväksyen, myötäeläen ja tunteen taustalla olevia syitä ymmärtäen.” (Hautamäki ss.14–15)	ennakoiva tunnesäätely tunteiden hyväksyminen ja ymmärrys tunnesäätelyn tukeminen
”Lämpimässä vuorovaikutustavassa aikuinen havaitsee lapsen tarpeet ja tunteet empaattisesti ja mukauttaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti niin, että lapseen kohdistuvat odotukset ovat realistisia sekä huomaa, milloin lapsi kaipaa tukea tunteidensa säätelyyn.” (Hautamäki, s.13)	lapsen tarpeiden havaitseminen realistiset odotukset lasta kohtaan tunnesäätelytarpeen tunnistaminen

Aineiston pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Ryhmittelyn avulla aineistosta poimitaan huolellisesti samankaltaisia tai eriäviä käsitteitä, jotka ryhmitellään eri luokkiin ja alaluokkiin ominaisuuksiensa mukaan. Näin alustava kuvaus tutkitusta ilmiöstä alkaa muodostua. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 89) Seuraavassa taulukossa 4 on esimerkki aineiston ryhmittelystä eli klusteroinnista.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston ryhmittelystä eli klusteroinnista

<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokat</b>
ennakoiva tunnesäätely tunteiden hyväksyminen ja ymmärrys tunnesäätelyn tukeminen	tunnetaidot kanssasäätely
lapsen tarpeiden havaitseminen tunnesäätelytarpeen tunnistaminen realistiset odotukset lasta kohtaan	tunnetaidot sensitiivisyys

Aineiston ryhmittelyn jälkeen aineisto abstrahoidaan eli aineistosta löydetty olennainen tieto muunnetaan teoreettisiksi käsitteiksi. Aineistossa tulee säilyä koko ajan polku alkuperäiseen dataan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 90) Seuraavassa taulukossa 5 on esimerkki abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä.

Taulukko 5. Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä

Alaluokka	Pääloukka
tunnetaidot kanssasääteley sensiitiivisyys	itsesääteleytaido vuorovaikutustaido

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esittelen analyysin avulla löytyneitä keinoja, joilla varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat tukea lasten itsesääteleytaitoja varhaiskasvatuksessa. Vastaus tutkimuskysymykseeni: ”Millä keinoilla lapsen itsesääteleyä voidaan tutkimusten mukaan tukea varhaiskasvatuksessa?” on jakautunut neljäksi pääkohdaksi, joita ovat lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus, tunnesääteleyn tukeminen, oppimisympäristön muokkaaminen ja vertaissuhteiden tukeminen. Tuloksissa korostui lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus ja aikuisen kanssasääteley.

### 5.1 Lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus

Lasten tunteiden sensitiivinen kohtaaminen ja aito läsnäolo ovat tärkeä osa lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemista. Kun aikuinen menee lapsen tasolle ja kohtaa jokaisen lapsen yksilöllisesti, se viestii turvallisuutta ja sitä, että aikuinen on tilanteessa lasta varten. Haastavan käyttäytymisen takana on usein jokin vahva tunne, joka olisi hyvä selvittää. Se on merkki siitä, että lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteensa käsittelyyn ja silloin aikuisen on tärkeä suhtautua myötätuntoisesti ja sallivasti lapsen mielipahaan. (Peltomäki & Väätäjä, 2024, ss. 29–30) Lapsen on tärkeä saada kokea, että hän on hyväksytty vaikeista tunteista huolimatta (Hautamäki, 2023, s. 14).

Aikuisen lämmin vuorovaikutustyyli näyttäytyy empaattisena kohtamisena ja kyknä havaita herkästikin lapsen tarpeita ja tunteita. Emotionaalinen läsnäolo rohkaisee lasta vastavuoroiseen vuorovaikutukseen, auttaa rauhoittamaan voimakkaita tunnereaktioita ja auttaa myös vetäytyvämpää lasta ilmaisemaan tunteitaan vapaammin. Empaattisessa kohtamisessa aikuinen pyrkii mukauttamaan lapseen kohdistuvia odotuksiaan realistisemmiksi ja huomaamaan, milloin lapsi tarvitsee apua tunteidensa sääteleyyn. (Hautamäki, 2023, s. 13)

Vuorovaikutustilanteissa aikuisen kiireetön ja rauhallinen läsnäolo, lasten kuunteleminen ja heidän kysymyksiinsä vastaaminen on tärkeää ja tuo lapsille turvallisuuden tunnetta. Aikuisen tulisi pyrkiä kiireettömään kohtaamiseen, vaikka tuntisikin itse kiireen tunnetta. Useamman lapsen yhtäaikaiset tarpeet ja tunteet, joihin aikuisen tulisi vastata, saattavat haastaa vuorovaikutustilanteita. Tällöin aikuisen kyky huomioida lasten aloitteita ja jakaa huomiotaan usealle lapselle samanaikaisesti korostuu. Myös aikuisen oma ymmärrys asian tärkeydestä ratkaisee, kokeeko lapsi tulevansa kuulluksi. Lapselle kuulluksi tuleminen on tärkeää, ja aikuinen voi tukea lasta viestimällä, että jokainen tulee kuulluksi vuorollaan, vaikka joutuisikin vähän odottamaan. (Hautamäki, 2023, ss. 32–33)

Lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa myönteisen palautteen antamisella on tärkeä rooli. Antamalla välitöntä positiivista palautetta onnistumisista sekä kehumalla ja kannustamalla lapsia aina kun he toimivat opetetun mukaisesti autetaan lisäämään onnistumisia ja haluttua toimintaa. (Hautamäki, 2023, s. 34) Lasten saama positiivinen palaute kasvattaa heidän kokemiaan myönteisiä tunteita, mikä taas lisää mahdollisuuksia uuden oppimiseen. Aikuisen antaman myönteisen palautteen lisäksi toisten lasten antama kannustus ja muiden lasten onnistumisista kertominen lisää huomattavasti hyvinvointia ja minäpystyvyyden kokemusta. (Hautakangas ym. ss. 319–320) Myönteinen palaute on erityisen tärkeää lapselle, jolla on haasteita itsesäätelystä. Itsesäätelyn vaikeus aiheuttaa usein paljon kielteistä palautetta, joka vaikuttaa lapsen minäkäsitykseen heikentävästi. Toistuva myönteinen palaute auttaa vahvistamaan lapsen minäkäsitystä ja lisää toivottua käyttäytymistä. (Hautamäki, 2023, s. 14)

## 5.2 Tunnesäätelyn tukeminen

Tunteiden säätely saa alkunsa omien tunteiden tunnistamisesta ja ymmärtämisestä. Tunteiden säätelyllä pyritään hallitsemaan käyttäytymistä ja tunneilmaisua niin, että yksilö kykenee saavuttamaan tavoitteensa. Tunnesäätelyyn vaikuttaa merkittävästi lapsen kasvuympäristö, joka muokkaa tunnesäätelyn strategioita. (Kovanen, 2022, s. 11) Tunteiden säätelytaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja ne ovat tärkeässä roolissa hyväksytyksi tulemisessa ja myönteisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä (Hautamäki, 2023, s. 8–9). Aikuinen tukee lasta tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä sekä tunneilmaisussa. Tunnekokemuksen aiheuttama tilanne on hyvä käydä läpi ja toimivia ratkaisuja etsitään yhdessä. Kun aikuinen auttaa lasta tunteiden sanoittamisessa, lapsi ymmärtää paremmin tunnekokemustaan ja positiivinen tunneilmaisuus lisääntyy. (Hautamäki, 2023, ss. 14–15) Aikuinen pystyy sanoittamisen avulla auttamaan

lasta lähemmäs rakentavan ratkaisun löytämistä (Peltomäki & Väätäjä, 2024, s. 31). Lasten tunnetiloja pystytään säätämään myös ennakoimalla lapselle haastavia tilanteita. Lapsituntemuksen avulla voidaan estää lasta menemästä hänelle vaikeaa tilanteeseen, jolloin voimakas tunnereaktio ei pääse syntymään ollenkaan. (Hautamäki, 2023, s. 35)

Aikuinen auttaa lasta tunnetaitojen kehittämisessä toimimalla kanssasäätelijänä mallintaen ja ohjaten sekä tukemalla lasta tunneilmaisussa ja säätelyssä ja auttamalla ymmärtämään toisten tunteita ja näkökulmia (Hautamäki, 2023, s. 14). Tunteista pyritään tietoisesti puhumaan arjen eri tilanteissa ja keskusteluissa autetaan lasta ymmärtämään miksi haastavia tunteita herää, mitä niissä tilanteissa saa ja ei saa tehdä ja miten kaveria voisi auttaa pääsemään vaikeasta tunteesta yli (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 41). Keskustelemalla yhdessä lasten kanssa voidaan miettiä, miten tunteita voi ilmaista ja purkaa sopivalla tavalla. Kielteisiä tunteita on hyvä käsitellä heti ja löytää rakentava keino niiden purkamiseen. Haastavien tunteiden käsittely yhdessä aikuisen kanssa auttaa lasta pääsemään hankalasta tunteesta ylitse. (Peltomäki & Väätäjä, 2024, s. 32) Aikuinen voi toimia lapsen apuna käyttäytymisen säätelyssä fyysisen kosketuksen avulla. Syliin ottaminen tai rauhoittavan käden laskeminen olkapäälle on toimiva tukikeino rauhoittumisessa. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 42)

Onnistuneen kanssasäätelyn edellytys on, että aikuinen tunnistaa ja on tietoinen omista itsesäätelytaidoistaan ja ymmärtää lapsen itsesäätelyn kehitystä ja löytää keinoja sen tukemiseen (Kurkela & Leinonen, 2023, s. 16; Hautakangas ym., 2021, s. 298). Varhaiskasvatusympäristössä työskentelevä aikuinen joutuu lähes päivittäin tilanteisiin, joissa herää haastavia tunteita. Lapsen aggressiivinen käytös, vahinkotilanteet ja tahallinen sääntöjen uhmaaminen, sekä toistuvat haasteet saman lapsen kanssa herättävät turhautumista ja kiukun tunteita. Haastavissa tilanteissa ja niiden herättämien tunteiden käsittelemisessä aikuisen omilla tunnetaidoilla on suuri merkitys. Hyvät tunnetaidot auttavat selviytymään ja pysymään rauhallisena vaikeissa tilanteissa ja omia tunteita pystyy tunnistamaan ja ymmärtämään niiden taustalla olevia syitä. Aikuisen hyvät tunnesäätelytaidot mahdollistavat myös lapselle rauhallisen ja turvallisen aikuisen, kun lapsella ilmenee tunnesäätelyn tarvetta. (Hautamäki, 2021, ss. 48–50)

Varhaiskasvatuksessa tunne- ja säätelytaitoja voidaan tukea sekä arjen vuorovaikutustilanteissa että varta vasten suunniteltujen materiaalien ja interventioiden avulla (Kovanen, 2022, s. 19). Varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on paljon erilaisia konkreettisia tukimateriaaleja ja toimintatapoja, joiden avulla voi käsitellä sekä harjoitella sosioemotionaalisia taitoja yhdessä lasten kanssa. Erityisesti tunteiden säätelyn

tukemiseen on olemassa paljon eri materiaaleja. Tunnetaitojen tukemisessa voidaan käyttää erilaisia luovia menetelmiä, kuten draamaa, nukketeatteria, liikuntaa, metsäretkiä ja taidetta. (Peltomäki & Vääätäjä, 2024, ss. 34–35)

Kovanen (2022, s.22) toi tutkimuksessaan esiin Paula ja tunnepeikot – tunnetaitotuokiot lasten tunnesäätelyn tueksi. Paula ja tunnepeikot -tuokioiden tavoitteena oli harjoitella lapsiryhmässä tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Tuokiot etenivät vuorovaikutteisen tarinan avulla tavoitteenaan tutustuttaa lapset perustunteisiin; ilo, suru, pelko ja viha, eri tunteita ilmentävien peikkohahmojen kautta. Interaktiivinen tarina auttaa havainnollistamaan eleiden, ilmeiden ja liikehännän avulla tunteiden tulkitsemista ja kommunikointia, ja tukena on lisäksi erilaisia kuvia, äänitteitä ja musiikkia. Toiminnan tavoitteena on kaikkien osallisuus, toisten lasten tunteisiin eläytyminen ja vertaistuen antaminen. Yhteistoiminta ja kokemukset vahvistavat osallistujien ryhmäidentiteettiä ja toimijuuden kokemus yhteisössä kasvaa.

Hautakankaan tutkimuksen mukaan Muksuoppi on menetelmä, jossa lähtökohtana ovat lapsen vahvuudet ja itsetunnon tukeminen. Lasta tuetaan taidon opetteluun eri vaiheissa kääntämällä ongelma opeteltavaksi taidoksi, jolloin opeteltava asia saa positiivisen lähestymisnäkökulman. Muksuoppi on menetelmänä ratkaisukeskeinen, ja siinä pyritään saavuttamaan lapsen kanssa yhteistyössä asetettu taitotavoite. Tavoitteena oleva lapsen osallisuus toteutuu taitotason määrittämisen kautta sekä taidon oppimisen tavoittelussa. Koko lapsen lähipiiri voi osallistua ja tukea lasta taidon oppimisessa, jolloin myös vaikutetaan positiivisesti lapsen läheisten ihmisten vuorovaikutussuhteisiin. (Hautakangas ym., 2021, ss. 296–299)

Muksuoppi-menetelmän käyttö auttaa luomaan myönteistä ilmapiiriä oppimisympäristöön, sillä menetelmässä korostuu positiivisuus kaikessa taidon opettelussa. Muksuoppi-menetelmä antaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille ratkaisukeskeisen ja sensitiivisen työkalun lasten itsesäätelyn tukemiselle ja menetelmää pidetään myös joustavana ja muunneltavana kokonaisuutena, josta jokainen kasvattaja voi poimia sopivia palasia omaan työskentelyynsä. (Hautakangas ym., 2021, ss. 313–316)

### 5.3 Oppimisympäristön muokkaaminen

Oppimisympäristön muokkaus pienryhmätoiminnan ja tilojen jakamisen avulla on osoittautunut merkitykselliseksi keinoksi tuettaessa lasten säätelytaitoja. Hyödyntämällä

useita päiväkodin tiloja, pystytään mahdollistamaan rauhallisempi toimintaympäristö. Se parantaa mahdollisuutta kuunnella lapsia ja harjoitella vuorovaikutustaitoja. Rauhallisesta ympäristöstä hyötyvät kaikki, mutta erityisesti ne lapset, joilla on haasteita toimia hälyisessä ympäristössä. (Hautamäki, 2023, ss. 39–40) Pienryhmätoimintaa käytetään paljon yleisenä tukikeinona lapsen itsesäätelyn tukemisessa. Pysyvien pienryhmien lisäksi ryhmiä voidaan muodostaa eri tavalla, riippuen työskentelyn tavoitteista. Ryhmien jakaminen pienempiin osiin ei yksinään riitä toimiviin pienryhmiin, vaan ryhmiin valitaan toisilleen sopivia lapsia, niin että kaikkien olisi hyvä toimia yhdessä ja haluttuja tavoitteita voidaan saavuttaa. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, ss. 48–49)

Fyysisessä oppimisympäristössä huomioidaan kokonaisvaltaisesti ergonomiaa, esteettömyyttä, tilojen valaistusta, sisäilman laatua, siisteyttä ja tilojen viihtyisyyttä. Esimerkiksi tilojen lämpötila, värit ja melutaso vaikuttavat siihen, kuinka viihtyisältä niissä tuntuu ja se taas vaikuttaa kokemukseen opetuksen laadusta. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 21) Metsä on ollut tärkeä oppimisympäristö varhaiskasvatuksessa jo useamman vuosikymmenen ajan. Useilla tutkimuksilla saatu näyttö osoittaa, että luonto vaikuttaa positiivisesti lasten itsesäätelykykyyn ja luontoympäristö on auttanut tunnistamaan erilaisia toimintatapoja itsesäätelyn kehittämiseen. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 26–27) Metsässä lapsi pystyy säätämään itseään vapaammin, kun tilaa on enemmän ja ympäristöllä on erittäin rauhoittava vaikutus (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 52–53).

Fyysisen oppimisympäristön rauhoittaminen koetaan tehokkaaksi keinoksi tukea lapsen säätelytaitoja. Tilojen jakamisen lisäksi ympäristöä havainnoidaan ja pyritään poistamaan tai vähentämään ylimääräisiä kuulo- ja näköärsyksiä. Häiriöttömyyttä tavoitellaan toimivilla istumajärjestyksillä sekä sopivalla valaistuksella ja välttämällä esimerkiksi ruokailun aikana tapahtuvaa ylimääräistä liikkumista. Melusta häiriintyville mahdollistetaan kuulosuojainten käyttöä. Tarkkaavaisuuden tukemisen keinoina voi käyttää myös erilaisia pieniä esineitä, joita lapsi voi tunnustella käsissään toiminnan aikana. Tällaisia esineitä voivat olla esimerkiksi muovailuvaha, stressilelut, popit-lelut ja vaikka papiljotit. Stressileluista voi tehdä lapsiryhmään korin, josta lapset voivat ottaa tarvitessaan sopivan lelun tarkkaavaisuutta vaativiin hetkiin. Levottomalle liikettä kaipaavalle lapselle voidaan antaa toiminnan ajaksi istuin- tai nystyrätyyny, joka mahdollistaa kehon liikuttamista. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, ss. 49–50)

Kuvatukea käytetään visuaalisena apuna sekä sisällä että ulkona, sillä ohjauksessa sen on koettu olevan erittäin hyvä apuväline tukemaan lasten tarkkaavaisuutta. Erityisesti pukemis-, ruokailu- ja siirtymätilanteissa kuvakortteja käytetään päivittäin osana ryhmän

toimintaa. Kuvitettu päiväjärjestys lisää ennakoitavuutta, joka lisää turvallisuuden tunnetta ja auttaa lasta muistamaan ja oppimaan päivän rutiineja. Toiminnan sopiva kesto auttaa myös keskittymään, sillä liian pitkä tuokio saa keskittymisen herpaantumaan. Erilaiset ajastimet ja aikasovellukset auttavat lasta havainnoimaan, kuinka kauan tuokio kestää tai vastaavasti paljonko esimerkiksi leikkiaikaa on jäljellä. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 47–51)

Säännöt ja ennakoiminen tukevat lapsen kykyä pysyä rauhallisena ja välttämään negatiivisia tunteita (Kurkela & Leinonen, 2023, ss. 19–20). Sopimukset ja toimintatavat luovat turvallisuutta ja auttavat lasta ymmärtämään miten kuuluu toimia ja millainen käyttäytyminen tilanteissa on hyväksyttävää. Kun lapsi tietää millaista käyttäytymistä häneltä odotetaan, on omaa käyttäytymistä helpompi säädellä. Ryhmien yhteiset säännöt ja sopimukset auttavat käytöksen säätelyssä ja lapset voi ottaa mukaan sääntöjen suunnitteluun ikätason huomioiden. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 47)

Muiden ympäristötekijöiden lisäksi ryhmän ilmapiirin merkitys on tärkeä lasten itsesäätelyn tukemisen keino. Aikuisten on tärkeä ylläpitää rauhallista ja kiireetöntä ilmapiiriä toiminnassaan, sillä hyvä ilmapiiri heijastuu positiivisesti lapsiin ja heidän käyttökseen. Kasvatustiimin ilmapiiri ja yhteishenki ovat erittäin tärkeässä roolissa, sillä ne vaikuttavat koko ryhmän ilmapiiriin merkittävästi. (Hautamäki, 2023, s. 40) Tiimin yhteishenkeä lisää aikuisten yhdenmukaiset toimintatavat, joihin sitoudutaan yhdessä. Aikuisten onnistunut tiiminä toimiminen vaikuttaa positiivisesti erityisesti lapsiin, joilla esiintyy tuen tarvetta. (Hautamäki, 2023, s. 40)

Aikuisten liiallinen kuormittuminen heikentää heidän valmiuksiaan säädellä omaa stressiään, ja aikuisten kokema stressi taas on yhteydessä lasten suurempiin itsesäätelyn haasteisiin (Sohlstén-Nederström ym., 2022, s. 202–212). Stressaantuneet aikuiset suhtautuvat lapsiin ja työhönsä välinpitämättömämmin ja kielteisemmin ja panostaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen lasten kanssa vähenee. Tämä lisää esimerkiksi lasten aggressiivisuutta ja tunnesäätelyn kehitys vaikeutuu. (Kurkela & Leinonen, 2023, s. 71) Stressinhallinnan näkökulmasta tiimin ja esimiehen tuki ovat tärkeimmässä roolissa, sillä stressiä koetaan selvästi vähemmän tiimeissä, joissa työtovereiden ja esimiehen tuki on suurempaa (Sohlstén-Nederström ym., 2022, s. 212).

Aikuisen omat tunnetaidot vaikuttavat oleellisesti siihen, millainen kyky hänellä on tukea lasta tunne- ja säätelytaitojen kehittymisessä. Aikuinen toimii lapsille esimerkkinä omalla toiminnallaan, joten välillä on hyvä tarkastella omia tunnetaitoja, sekä haasteen paikkoja ja

varmistaa että toimii lapsille hyvänä roolimallina. (Hautamäki, 2023, ss. 18–19) Leinonen & Kurkela tulevat myös tutkimuksessaan tulokseen, jossa aikuiset omien tunteiden ja säätelyn avulla tukevat myös lapsen tunnesäätelyn kehittymistä. Aikuisen tunteiden säätelyn malli siirtyy helposti lapsen käyttöön mallioppimisen kautta, joten on tärkeää, että aikuinen käyttäytyy esimerkillisesti. (Kurkela & Leinonen, 2023, s. 69–70)

Aikuinen kohtaa varhaiskasvatuksessa päivittäin haastavia tilanteita, joissa lapsi käyttäytyy aggressiivisesti, kiusaa muita, jumittuu kiellettyyn toimintaan tai kieltäytyy yhteistyöstä (Hautamäki, 2023, ss. 18–19). Omat tunnetaidot ovat tärkeä voimavara haastavissa kohtaamisissa. Hyvät tunnetaidot auttavat pysymään rauhallisena ja hallitsemaan tunteita tiukoissakin tilanteissa. Hyvien tunnetaitojen avulla pystyy myös ennakoivaan tunteiden säätelyyn, jolloin voimakasta tunnetilaa ei pääse syntymään ollenkaan. Jos hankalia tunteita kuitenkin pääsee syntymään, voi hyödyntää erilaisia kehollisia tai toiminnallisia säätelykeinoja, joita ovat esimerkiksi hengittäminen ja pienen tauon pitäminen. (Hautamäki, 2023, ss. 48–52)

Merkittävä tunnetaito haastavissa tilanteissa on omien tunteiden tunnistus ja niiden takana olevien syiden tiedostaminen. Lapsen käyttäytymisen taustalla olevien syiden ymmärtäminen auttaa pysymään rauhallisena ja mahdollistaa aidon empatian ja vuorovaikutuksen lapsen kanssa, eikä haastavaa käytöstä tule otettua henkilökohtaisesti. Lapselle on tärkeä kokea, että aikuinen on haastavissa tilanteissa rauhallinen. Aikuisen oma tunteiden ilmaisu on myös tärkeässä roolissa, sillä haastavien tunteiden jakaminen esimerkiksi työtoverin kanssa auttaa haastavassa tilanteessa ja lisää työssä jaksamista. (Hautamäki, 2023, ss. 45–52)

## 5.4 Vertaissuhteiden tukeminen

Aikuisten tukea tarvitaan lasten toimiviin vertaissuhteisiin ja leikkien muodostamiseen. Leikin ylläpitäminen vaatii hyviä leikkitaitoja, eikä konflikteiltakaan yleensä vältytä, kun yhteisleikkiä vasta harjoitellaan, joten aikuisen tuki leikin joka vaiheessa on usein tarpeen. Aikuisen on tärkeää havainnoida leikkiä ja tarvittaessa antaa tukea haastavissa tilanteissa. (Hautamäki, 2023, s. 41) Onnistumisen kokemusten saaminen leikitilanteissa auttaa vahvistamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä, ja huomioimalla jokaisen lapsen näkökulmia ja kiinnostuksenkohteita pyritään tuottamaan positiivisia kokemuksia, jotka auttavat lisäämään hyvinvointia ja vahvistamaan lapsen sosioemotionaalaisia taitoja (Peltomäki & Väätäjä, ss. 33–34).

Lapset oppivat leikkitaitoja vuorovaikutustilanteissa toisten lasten kanssa, joten on tärkeää mahdollistaa lapsille monipuolisia leikkikokemuksia. Lapsia voidaan tukea vertaissuhteissa antamalla mahdollisuus vapaaseen leikkiin, jolloin saa leikkiä omia valitsemiaan leikkejä haluamiensa ystävien kanssa. Leikin monipuolistamiseksi päiväkodissa voidaan jakaa aikuisen päättämiä leikkipareja ja pienryhmiä, joiden avulla on tarkoitus luoda uudenlaisia vuorovaikutustilanteita ja mahdollistaa uusia leikkikokemuksia. Tällä tavoin lapset myös tottuvat helpommin toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. (Peltomäki & Väätäjä, 2024, s. 34)

Aikuinen voi antaa tukea leikissä mallintamalla leikki- ja kaveritaitoja lapsille, esimerkiksi neuvomalla, kuinka leikkitalanteissa voi tehdä ratkaisuja, jotka miellyttävät kaikkia. Aikuinen voi opastaa lapsia ilmaisemaan rakentavasti omaa tahtoaan leikkitalanteissa ja ottamaan huomioon kavereiden näkökulmia, sekä opastaa, kuinka pyydetään ystävällisesti haluamaansa ja neuvotellaan leikin kulkua. (Peltomäki & Väätäjä, 2024, s. 33) On kuitenkin tärkeää, että aikuinen vetäytyy leikin johtajan roolista pois sopivalla hetkellä, jolloin leikki voi jatkua lasten johdolla (Hautamäki, 2023, s. 42). Lapsia tuetaan sopimaan leikeistä yhdessä ja tarvittaessa pyytämään aikuista apuun, mikäli ilmenee erimielisyyksiä. Lapsituntemuksen avulla aikuinen voi seurata lähempää niiden lasten leikkejä, joilla ilmenee herkemmin ongelmia ja mielipahaa leikeissä. (Peltomäki & Väätäjä, 2024, s. 33)

Aikuinen voi tukea leikkiä auttamalla lapsia tekemään aloitteita leikkiin pääsemiseksi. Toisilta lapsilta leikkiin pääseminen onnistuu helpommin, ja toiset tarvitsevat enemmän rohkaisua ja tukea. Joskus leikkiin pääsemisestä tulee liian suuri haaste, kun joku lapsista tarvitsee toistuvasti muita enemmän tukea leikkiin pääsemisessä. Lapsella saattaa olla toimimattomia tai negatiivisia leikkiin pääsy-yrityksiä, jolloin kyseinen lapsi saa herkästi muiden lapsen silmissä ikävän leiman, ja lapsi jätetään helposti leikkien ulkopuolelle toistuvasti. Tällöin negatiivista kierrettä on tärkeä rikkoa mahdollistamalla vahvan ohjauksen avulla tukea tarvitsevalle lapselle onnistumisen kokemuksia leikissä ja auttaa kääntämään toisten lasten asenteita positiivisemmaksi. (Peltomäki & Väätäjä, 2024, ss. 32–33)

Kun syntyy ristiriitatilanteita, ratkaisujen etsiminen voidaan aloittaa yhdessä lasten kanssa (Peltomäki & Väätäjä, 2024, s. 33). Aikuisen on tärkeä olla aidosti läsnä ja auttaa selvittämään tilanteita lapsilähtöisesti. Konfliktin selvittämisessä tärkeintä on oikeudenmukainen ratkaisu kaikki osapuolet huomioiden ja se että ratkaisussa huomioidaan kaikkien tunteet ja ratkaisussa edetään heille sopivassa tahdissa. Toinen lapsi saattaa olla nopeasti valmis leikkeihin konfliktin selvittyä, kun taas toinen lapsi saattaa

tarvita aikuisen tukea vielä pitkään konfliktin jälkeenkin. Lasten tahtinen eteneminen auttaa selvittämään konflikteja rakentavalla tavalla. Konflikti jää myös joskus selvittämättä, mikäli selvittelyä ei pystytä aloittamaan heti. Konfliktin osapuolet saattavat helposti unohtaa tapahtumien tarkan kulun, jos asiaa ei ehditä ottaa nopeasti käsittelyyn. Toisinaan konflikti ei muuten vain selviä, vaikka aikuiset tekisivät parhaansa. (Hautamäki, 2023, s. 43–44)

## 5.5 Opinnäytetyön eettisyys ja kestävyys

Hyvän tieteellisen käytännön tavoitteena on yleinen huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus tutkimustyössä. Ensisijainen vastuu on tutkijalla itsellään. On myös kunnioitettava muiden tutkijoiden töitä ja tutkimuksen tulee olla suunnitelmallista. (Arene, 2020) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan suositusten mukaiset eettisyyden ja luotettavuuden kriteerit otettiin huomioon työn eri vaiheissa. Eettisyys ja luotettavuus huomioitiin tutkimusaineiston valinnassa ja käsittelyssä, sekä kuvaamalla ja raportoimalla niitä huolellisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Kirjallisuuskatsauksen teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä ja rehellisiä ja kunnioittavia toimintatapoja. Lähteisiin on viitattu tarkasti ja asianmukaisesti läpi työn ja lähdemerkinnät on tehty huolella HAMKin ohjeistuksen mukaisesti.

Kun aineistoa seulotaan, on tärkeää tehdä muistiinpanoja, jotta aineiston valinnan perusteet tulevat esiin ja kirjallisuuskatsauksen läpinäkyvyys ja luotettavuus toteutuisivat paremmin. Hakujen tulisi olla myös toistettavissa, mikä onnistuu vain tarkkojen ohjeiden avulla. (Vilkkä, 2023, s. 74) Tutkimuksen eettisyyttä voidaan lisätä myös taulukoimalla omaan tutkimukseen valikoidut tutkimukset oikeiden tietojen ja tulkintojen kanssa (Vilkkä, 2023, s. 95). Tämän opinnäytetyön aineistonhaku on pidetty mahdollisimman läpinäkyvänä havainnollistavien taulukoiden avulla. Aineistonhakuprosessin kulkua on avattu listaamalla kaikki tietokannat, joilta hakuja on tehty ja merkitty sivuilta valittujen aineistojen lukumäärät. Hakusanat on taulukoitu myös erikseen, jotta samat haut olisivat tarvittaessa toistettavissa. Lopullinen työhön valikoitunut tutkimusaineisto on myös taulukoituna ja se löytyy liitteistä.

Opinnäytetyössä kestävää kehitystä ja vastuullisuutta analysoidaan oman työn aihealueen näkökulmasta (HAMK, n.d.). Kestävän kehityksen mukainen tutkimustoiminta pyrkii tuottamaan mahdollisimman tuoretta tietoa ja välttämään tarpeettomien tutkimusten tekemistä (Vilkkä, 2023, s. 151). Opinnäytetyöni kirjallisuuskatsaus pohjautuu tuoreisiin, ajankohtaisiin ja laadukkaisiin lähteisiin, jotka on valittu huolellisesti käyttämällä vain vertaisarvioituja tutkimuksia. Kestävää kehitystä voidaan tarkastella useasta näkökulmasta

ja se voidaan jakaa neljään eri alueeseen, joita ovat ekologinen taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys (Opetushallitus, n.d.).

Aihealueeni itsesäätelyn tukeminen kuuluu sosiaalisen kestävyiden alueeseen. Sosiaalisella kestävyydellä tarkoitetaan sukupolvelta toiselle siirtyviä hyvinvoinnin edellytyksiä. Sosiaalisen kestävyiden tavoite on lisätä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa ja perusoikeuksien toteutumista. (Opetushallitus n.d.) Hyvät itsesäätelytaidot ennustavat sosiaalista menestymistä ja oppimista sekä terveellisiä elämäntapoja. Itsesäätelytaidot vaikuttavat positiivisesti myös koulumenestykseen ja myöhempään menestykseen työelämässä, jopa enemmän kuin älykkyys tai sosioekonominen tausta. (Sainio ym. 2020, s. 25) Itsesäätelytaitojen tukeminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa auttaa ennaltaehkäisemään ongelmien syntymistä myöhemmin elämässä.

## 6 Johtopäätökset

Tämä luku käsittelee tutkimuksen johtopäätöksiä. Kuvailevana kirjallisuuskatsauksena toteutetussa opinnäytetyössä tutkittiin aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden avulla lasten itsesäätelyn tukemista varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena oli tuottaa hyödynnettävää tietoa lasten itsesäätelyn kehityksestä, itsesäätelyn osa-alueista ja löytää keinoja tukea lapsen itsesäätelystä varhaiskasvatuksen arjessa. Tutkimusaineistosta nousseet tulokset noudattivat yhteneväistä kaavaa ja ovat linjassa opinnäytetyön tietoperustan kanssa. Lisäksi tutkimusaineisto nosti itsesäätelyn tukemiseen erilaisia näkökulmia. Tutkimus vahvisti osittain omaa käsitystäni aiheesta, mutta uudet näkökulmat auttoivat minua saamaan laajemman käsityksen itsesäätelyn tukemisen keinoista.

Tunnesäätelyn tukeminen nousi esille yhtenä tärkeimmistä lasten itsesäätelyn tukemisen keinoista. Tunnetaidot ja tunteiden säätely olivat tärkeä osa jokaisen tutkimuksen tuloksia ja se ilmeni monen eri näkökulman kautta. Tutkimuksissa eriteltiin lapsen itsenäistä tunteiden säätelyä ja aikuisen kanssasäätelystä osittain erillään, sillä tunteiden ilmaisu kehittyy iän myötä taitavammaksi. Kuten myös Sainio ja kollegat (Sainio ym. 2020, ss. 97–98) kuvasivat tietoperustassa, pienet lapset ovat lähes kokonaan aikuisen kanssasäätelyn varassa ja isommilla lapsilla on kehittyneempiä tunnesäätelyn strategioita. Myös aikuisen omien tunnetaitojen merkitys lasten itsesäätelyn tukemisessa korostui useamman tutkimusaineiston tuloksissa. Kurkelan & Leinosen kyselytutkimuksessa 80 % vastanneista piti tärkeänä lapsen itsesäätelyn tukemisen keinona aikuisen omia tunteita ja itsesäätelytaitoja (Kurkela & Leinonen, 2023, s. 58). Lisäksi kahden tutkimuksen aiheen

lähtökohtana oli aikuisen tunnetaitojen ja stressin merkitys lasten itsesäätelyn tukemisessa. Tunnesäätelyn tukemiseksi löytyi paljon erilaisia keinoja, joita voidaan toteuttaa sekä arjen tilanteissa että pedagogisesti suunnitelluilla tuokioilla.

Toisena merkittävänä itsesäätelyn tukemisen keinona nousi lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus. Sensitiivinen ja aito kohtaaminen ja lämmin vuorovaikutus luovat turvallisen perustan lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiselle. Herkkä lasten tarpeiden havainnointi on avain ennaltaehkäisemään monia haastavia tilanteita. Positiivinen ja rohkaiseva palaute nostaa lapsen itsetuntoa ja minäpystyvyyden kokemusta, joka puolestaan lisää haluttua toimintaa sekä onnistumisia. Tulosten mukaan Hautakangas pitää minäpystyvyyden kokemusta tärkeänä motivaatiotekijänä, joka auttaa lisäämään sinnikkyyttä itsesäätelytaitojen harjoitteluun. Tietoperustassa Paananen (2020, ss. 5–6) yhtyy näkemykseen, siitä että onnistumisen kokemukset vaikuttavat minäpystyvyyden kokemiseen positiivisesti ja synnyttävät motivaatiota.

Päiväkotiarjen kiireistä huolimatta lapselle on tärkeää kokea aikuisen kiireetön läsnäolo ja stressitön ilmapiiri. Lapselle on tärkeää kokea, että aikuinen on kiinnostunut hänen asioistaan ja lapsi kokee tulleensa kuulluksi. (Hautamäki, 2023, ss. 32–33) Myös vertaissuhteiden tukeminen nousi tutkimuksessa merkittäväksi itsesäätelyn tukemisen keinoksi. Aikuinen tukee yhteisleikkien muodostamisessa, auttaa ylläpitämään leikkiä ja auttaa konfliktien ratkaisemisessa (Hautamäki, 2023, s. 41). Lasten leikkitaidot kehittyvät yksilöllisessä tahdissa ja lapset tarvitsevat aikuiselta tukea erilaisiin asioihin.

Henkisen ympäristön lisäksi fyysisen ympäristön muokkaaminen nousi esiin tärkeänä itsesäätelyn tukemisen keinona. Pienryhmillä, vieruskaverilla ja tilojen jakamisella on suuri vaikutus toiminnan onnistumiseen. Ilman laatu, lämpötila ja valaistus ovat tärkeitä ympäristötekijöitä siinä missä melun ja näköärsykkeidenkin huomioiminen. Myös yleinen viihtyisyys, siisteys ja ergonomia vaikuttavat oloon ja itsesäätelykykyyn. (Pänkäläinen & Valkama, 2022, s. 21) Näitä asioita oli tärkeä palautella mieleen, jotta muistaisi tarkastella ympäristöä ajatuksen kanssa ja puuttua mahdollisiin epäkohtiin. Pidän siitä, että löydän listattavia konkreettisia keinoja ratkaisujen löytämiseksi. Nämä tutkimustulokset antoivat minulle kaivattuja vastauksia.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että erilaiset tunnesäätelykeinot, vuorovaikutussuhteet sekä aikuisiin, että vertaisiin ja oppimisympäristön huomioiminen ovat tutkimuksen mukaan merkittävimpiä keinoja lasten itsesäätelytaitojen tukemisessa. Aikusten hyvät tunnetaidot, onnistunut tiimityö, lempeä vuorovaikuttaminen ja rauhallinen oppimisympäristö luovat

myönteistä ja turvallista ilmapiiriä ja ne vaikuttavat myönteisesti lasten käyttäytymiseen ja sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen (Hautamäki, 2023, ss.15–16).

## 7 Pohdinta

Päiväkotityössä kokee aika ajoin keinottomuutta haastavia tilanteita ohjattaessa. Keinottomuuden tunne oli lähtökohtana tämän opinnäytetyön tekemiselle, ja tutkimuskysymykseni olikin: ”Millä keinoilla lasten itsesäätelyä voidaan tukea varhaiskasvatuksessa?” Tutkimuksen tavoite saavutettiin, sillä tutkimuksessa löydettiin vastauksia tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsaus tuo lisää ymmärrystä lasten itsesäätelytaitojen kehittymisestä, auttaa hahmottamaan itsesäätelyn osa-alueita ja antaa keinoja lasten itsesäätelyn tukemiseen varhaiskasvatuksessa.

Tutkimustulokset ovat antaneet vastauksia tutkimuskysymykseeni, vaikka suurin osa keinoista olikin vanhan kertausta. Olen pyrkinyt olemaan tutkimuksessa objektiivinen, enkä ole antanut omien mielipiteiden vaikuttaa tutkimuksen kulkuun. Tulokset ovat lopulta kuitenkin sellaisia, kuin odotinkin. Tunne- ja leikkitaidoissa tukeminen on arkipäiväistä ja jopa itsestään selvää toimintaa arjen tilanteissa. Syvällisempi perehtyminen aiheeseen auttoi lisäämään omaa ymmärrystä entisestään siitä, kuinka tärkeitä asioita esimerkiksi lapsen kuuntelu, aito läsnäolo ja ilmapiirin kiireettömyys lapselle ovat. Tuloksissa eniten yllätti se, että yksi tärkein itsesäätelyn tukemisen keino oli aikuisen omat tunnetaidot. On hyvä muistaa, että lapsi ottaa aikuisen toiminnasta mallia kaikissa arjen tilanteissa. Aikuisen tulee näin ollen pystyä hallitsemaan tunteitaan ja käyttäytymistään, jotta lapsi voi oppia toimimaan samoin. Arjen vuorovaikutustilanteet ovat vähintään yhtä tärkeitä tilanteita harjoitella itsesäätelytaitoja, kuin lukuisat ja monipuoliset tunnetaitomateriaalit, joita varhaiskasvatuksen toimintatuokioilla pidetään.

Työskentelen alle 3-vuotiaiden ryhmässä, jossa lasten itsesäätelytaidot ovat pitkälti aikuisen kanssasäätelyn varassa. Pienet lapset tarvitsevat paljon johdonmukaisuutta ja toistoja, jotta säätelytaidot pääsevät kehittymään, ja joskus tuntuu, että edistystä ei tule, kun samat haasteet toistuvat päivästä toiseen. Tutkimustulokset olivat rohkaisevia, sillä lämmin vuorovaikutus, kanssasäätely ja mallintaminen ovat keinoja, joilla edistytään pienten lasten itsesäätelytaitojen harjoittelussa, vaikkei itse aina edistystä huomaakaan. Kun tuloksia saadaan hitaalla aikataululla, voi aikuinen samalla itse harjoitella omia tunne- ja itsesäätelytaitojaan, saadakseen lisää kärsivällisyyttä ja keinoja haastavien tunteiden sietämiseen ja käsittelemiseen.

Menetelmänä kirjallisuuskatsaus oli minulle täysin vieras ja jos olisin tiennyt, kuinka paljon analyysimenetelmän ja ylipäänsä kirjallisuuskatsauksen ymmärtämiseen menee aikaa, en olisi valinnut kirjallisuuskatsausta menetelmäksi. Tieteellisten menetelmien omaksuminen on niin abstraktia, että minulla oli suuria vaikeuksia hahmottaa teorian eri vaiheita ja analyysin kulkua. Minua haastoi erityisesti myös työn, perhe-elämän ja opiskelujen yhdistäminen, ja opiskeluissa luovuttaminen kävi mielessä useammankin kerran. Sain opinnäytetyön tekemisen kunnolla käyntiin vasta tammikuussa, jolloin aloin ottaa vapaapäiviä töistä opinnäytetyön kirjoittamista varten. Jossain oli siis pakko joustaa. Myös perheeni on joutunut joustamaan antamalla minulle vapautta tehdä iltaisin kirjoitustöitä.

Opinnäytetyössä ensisijaista on opiskelijan oppimisprosessi, jossa pyritään kehittämään työelämätaitoja ja asiantuntijuutta (Arene, 2020, s.9). Opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle paljon omasta sisukkuudestani ja periksiantamattomuudestani, mutta tärkein oppi on kuitenkin ollut oman ammatillisuuden kehittämisessä. Itsesäätelytaitojen tukeminen ja uusien keinojen löytäminen kiinnosti minua jo ennen aiheen tutkimista ja minulle oli selvää, että haluan tehdä aiheesta opinnäytetyön. Tutkimuksen työstämisen aikana sain itselleni paljon lisää tietoa ja ymmärrystä siitä, kuinka laaja aihe on kyseessä ja tiedon jano kasvoi entisestään. Varsinainen sisällöllinen rajaus on elänyt koko prosessin ajan, ja kokonaisuus on valjennut itsellenikin vasta tulosten kirjoitusvaiheessa.

Itsesäätely aiheena sisältää paljon eri ulottuvuuksia, joten tutkimusta olisi helppo lähteä laajentamaan moneen eri suuntaan. Vaikka oma tutkimukseni ei ole kuin pieni pintaraapaisu aiheeseen liittyen, tutkimuksen teko opetti minulle tavan löytää lisää tietoa aiheesta ja kehittää toimintaani jatkossakin. Yksi lisätutkimusta ansaitseva näkökulma voisi olla lisääntyvän digitaalisen mediankäytön vaikutus pienten lasten itsesäätelyn haasteisiin ja aivojen kehitykseen. On todennäköistä, että digitaalisuuden lisääntyminen lisää tämän aiheen tutkimustarvetta lähivuosina.

## Lähteet

- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Arene. (2023). *Arenen suositukset tekoälyn hyödyntämisestä ammattikorkeakouluille*. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/arenen-suositukset-tekoalyn-hyodyntamisesta-ammattikorkeakouluille/>
- Aro, T. (2021). Älylaitteiden vaikutus lasten ja nuorten itsesäätelyyn. *e-Erika –erityispedagogista tutkimusta ja koulutuksen arviointia*, 1/2021, 38–44 <https://journals.helsinki.fi/e-erika/issue/view/148/80>
- HAMK-Hämeen ammattikorkeakoulu. (n.d.) Opinnäytetyö. <https://www.hamk.fi/opiskelijalle/opintojen-suunnittelu/opinnaytetyo/>
- Hautakangas, M., Uusitalo, L. & Kumpulainen, K. (2021). Lapsen itsesäätelytaitojen tukeminen Muksuopin keinoin: Varhaiskasvatuksen ammattilaisten kertomuksia. *Varhaiskasvatuksen tutkimuslehti*, 10(2) 2021, 293–328. <https://journal.fi/jecer/article/view/114167>
- Hautamäki, S. (2023). *Varhaiskasvatuksen henkilöstön ajatuksia aikuisen tuen ja tunnetaitojen merkityksestä lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202303222232>
- Havisalmi, J. & Reunamo, J. (2023). *Mistä varhaiskasvatuksen kaaoksessa on kysymys?* <https://journal.fi/jecer/article/view/120383>
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. (2021). Etnografia. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>>.
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoofo, S.-K. (toim.). (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa* (2. uud. p.). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 3/2019. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Kovanen, N. (2022). *”Ja se on sitten tosi tylsää” – Esiopetusikäisten lasten kokemuksia tunnetaidoista, Paula ja Tunnepeikot tunnetaitomateriaali* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202203242044>
- Kurkela, J. & Leinonen, K. (2023). *Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä* [pro gradu -tutkielma, Oulun yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202306212721>
- Marjamaa, M. & Sinisalo, R. (2022). Kirjallisuuskatsauksen ohjaus – perustana tutkimuskysymys ja ohjaushaastattelu [Kreodi, Ammattikorkeakoulu-kirjastojen verkkolehti] <https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/kirjallisuuskatsauksen-ohjaus-perustana-tutkimuskysymys-ja-ohjaushaastattelu.html>
- Matilainen, M. & Hewitt, S. (2024). Neurokirjon lapsi varhaiskasvatuksessa. Santalahti-Kustannus.

- Opetushallitus. (n.d.). *Kestävän kehityksen keskeiset käsitteet*. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestavan-kehityksen-keskeiset-kasitteet>
- Opetushallitus. (18.5.2022a). *Lasten ja nuorten oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvä tuen tarve kasvaa valtakunnallisesti*. Valteri. <https://www.valteri.fi/lasten-ja-nuorten-oppimiseen-ja-koulunkayntiin-liittyva-tuen-tarve-kasvaa-valtakunnallisesti/>
- Opetushallitus. (2022b). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf)
- Opetushallitus. (12.2.2025). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Paananen, M. (2020). *Itsesäätely ja toiminnanohjaus oppimistilanteissa: itsesäätelyn minäpystyvyys ja taitojen kehittäminen alakoululaisilla*. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti – NMI Bulletin, 30(2), 4–10. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202109274981>
- Peltomäki, E. & Väättäjä, V. (2024). *Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen, haasteet ja vahvuudet varhaiskasvatuksen ammattilaisten kuvaamina* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202405243903>
- Pänkäläinen, T. & Valkama, E. (2022). *”LUONNON KAUNEUS JA ÄÄNET RAUHOITTAVAT” Itsesäätelytaitojen tukeminen metsäesiopetuksessa ja tavallisessa esiopetuksessa* [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202204183270>
- Riihonen, R. & Koskinen, M. (2020). *Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus*. PS-kustannus.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-Kustannus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>
- Sohlstén-Nederström, J., Lehto, E., Sajaniemi, N. & Lehto, R. (2022). Varhaiskasvatuksen henkilöstön sosiaalisen tuen, stressin ja koulutustaustan yhteydet 3–6-vuotiaiden lasten itsesäätelyn haasteisiin. *Varhaiskasvatuksen tutkimuslehti*, 11(2) 2022, 197–222. <https://journal.fi/jecer/article/view/117003>
- TENK. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Varhaiskasvatustilasto 540/2018. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2018/540>
- Veijalainen, J. (2020). *Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmiasun näkökulmasta* (Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 93) [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6498-8>
- Vilka, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Art House.

## **Aineistonhallintasuunnitelma**

Opinnäytetyön nimi: Lapsen itsesääätelyn tukeminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyön tekijä: Heidi Kannari

### **1 AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO**

Aineisto hankitaan tekemällä aineistohaku verkkotietokannoissa käyttämällä valittuja hakusanoja. Tietokantoina käytetään Google Scholar, Finna.fi ja HAMK Finna palveluita. Google Scholar on ilmainen hakupalvelu tieteellisille julkaisuille. Finna.fi on Kansalliskirjaston ylläpitämä tietokanta, jossa on arkistojen, kirjastojen ja museoiden tuomia sisältöjä. HAMK Finna on Hämeen ammattikorkeakoulun oma tietokanta.

### **2 AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA**

Opinnäytetyön tutkimusaineisto säilytetään opinnäytetyöprosessin aikana opiskelijan henkilökohtaisella P-Asemalla, ulkoisella kovalevyllä ja koulun Wihi-järjestelmässä. Aineistoa pääsee käsittelemään vain opinnäytetyötä tekevä opiskelija.

### **3 AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA**

Opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain tähän opinnäytetyöhön kuuluvassa tutkimuksessa. Aineistoa säilytetään 1 vuosi opinnäytetyön hyväksymispäivästä laskettuna eettisen periaatteen mukaan niin, että aineisto on vain opiskelijan saavutettavissa. Vuoden jälkeen aineisto tuhoetaan HAMK:in ohjeita noudattaen.

Taulukko 6. Kirjallisuuskatsauksen lopullinen aineisto

Tekijät, vuosi, aineiston nimi	Tavoite ja tarkoitus	Julkaisutyyppi	Keskeiset tulokset ja sisältö
1.Hautakangas, M. ym., 2021, Lapsen itsesääätelytaitojen tukeminen Muksuopin keinoin: Varhaiskasvatuksen ammattilaisten kertomuksia	Tavoite oli tarkastella, miten lasten itsesääätelytaitoja tuetaan ja miksi Muksuoppi olisi siihen sopiva menetelmä	Journal of Early Childhood Education Research, vertaisarvioitu artikkeli	Tutkimus kertoo Muksuoppi-menetelmän toimivuudesta itsesääätelytaitojen tukemisen keinona varhaiskasvatuksessa
2.Hautamäki, S. 2023, Varhaiskasvatuksen henkilöstön ajatuksia aikuisen tuen ja tunnetaitojen merkityksestä lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa	Tarkoitus oli selvittää henkilöstön ajatuksia aikuisen omien tunnetaitojen merkityksestä lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa.	Pro Gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto	Tuloksissa tuodaan ilmi aikuisen keinot ja aikuisen omien tunnetaitojen merkityksen sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa
3.Kovanen, N., 2022, ”Ja se on sitten tosi tylsää” – Esiopetusikäisten lasten kokemuksia tunnetaidoista	Tehtävänä oli selvittää lasten kokemuksia tunnetaidoista Paula ja tunnepeikot-materiaalin avulla.	Pro Gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto	Tulokset lisäävät ymmärrystä lasten tunnetaitojen kehityksestä ja tunnepeikko materiaalin toimivuudesta sekä lasten kokemuksista
4.Kurkela, J. & Leinonen, K., 2023, Varhaiskasvatuksen opettajien käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittämisestä	Tavoitteena oli selvittää mitä teemoja opettajat pitivät tärkeinä lasten tunnesäätelyn kehitykseen liittyen	Pro Gradu tutkielma, Oulun yliopisto	Tulosten perusteella aikuisen kanssasääteilyllä on tärkein rooli lapsen tunteiden säätelyn kehittämisessä
5.Peltomäki, E., & Väättäjä, V., 2024, Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen, haasteet ja vahvuudet varhaiskasvatuksen ammattilaisten kuvaamina	tarkoituksena oli selvittää, millä keinoilla ammattilaiset tukevat lasten sosioemotionaalisia taitoja ja millaisia vahvuuksia ja haasteita ammattilaiset kokevat taitojen tukemiseen liittyen	Pro Gradu tutkielma, Jyväskylän yliopisto	Tuloksissa havaitaan monipuolisesti erilaisia keinoja lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen, sekä kuvataan esiin nousevia haasteita

Tekijät, vuosi, aineiston nimi	Tavoite ja tarkoitus	Julkaisutyyppi	Keskeiset tulokset ja sisältö
<p>6.Pänkäläinen, T. &amp; Valkama, E., 2022, "LUONNON KAUNEUS JA ÄÄNET RAUHOITTAVAT" Itsesäätelytaitojen tukeminen metsäesiopetuksessa ja tavallisessa esiopetuksessa</p>	<p>Tavoitteena oli selvittää, millä keinoilla opettajat tukevat lasten itsesäätelytaitoja esiopetuksen eri oppimisympäristöissä</p>	<p>Pro Gradu tutkielma, Tampereen yliopisto</p>	<p>Tulosten valossa tarkastellaan monipuolisesti eri keinoja, joilla voidaan tukea lapsen itsesäätelytaitoja</p>
<p>7.Sohlstén-Nederström, J. ym., 2022, Varhaiskasvatuksen henkilöstön sosiaalisen tuen, stressin ja koulutustaustan yhteydet 3–6-vuotiaiden lasten itsesäätelyn haasteisiin</p>	<p>Tutkimuksessa selvitettiin, millä tavoin varhaiskasvatustiimin työkavereilta ja esimieheltä saama sosiaalinen tuki olivat yhteydessä lasten itsesäätelyn haasteisiin</p>	<p>Journal of Early Childhood Education Research, vertaisarvioitu artikkeli</p>	<p>Tutkimus vahvisti yhteyden henkilöstön kokeman stressin ja lasten kasvavien itsesäätelytaitojen haasteiden välillä ja työyhteisön sosiaalisen tuen saaminen näyttäytyi lasten pienempinä itsesäätelyn haasteina</p>